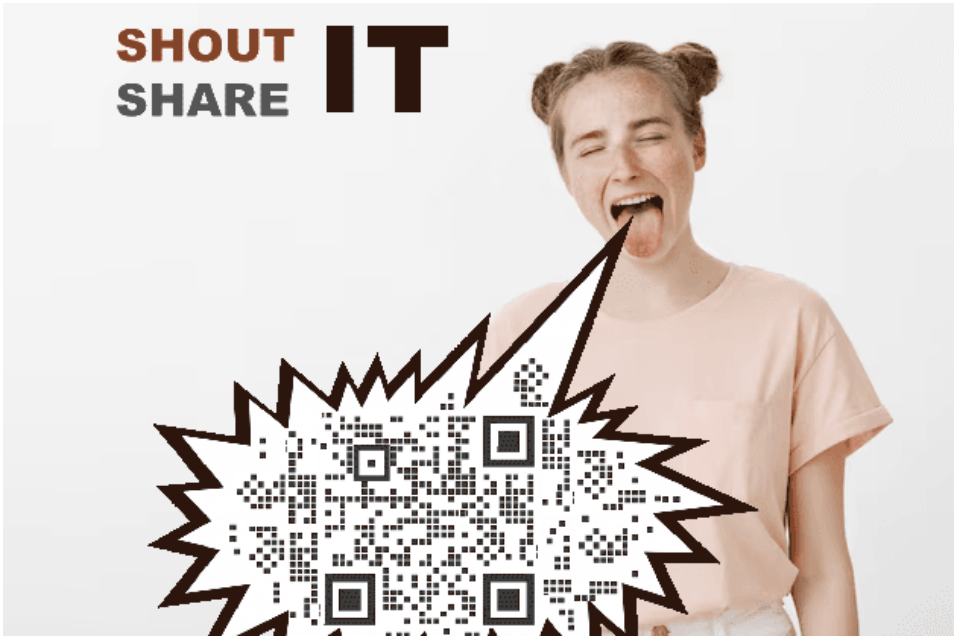
Дмитрий Ковпак

111 баек для психотерапевтов

истории,
мифы, сказки,
анекдоты

ПИТЕР®


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В изящной занимательной форме изложены ключевые вопросы психотерапии. Описаны сто одиннадцать ситуаций (мифы, притчи, были и т. д.), имеющих отношение к психотерапевтической практике. К каждой ситуации дан соответствующий комментарий в виде краткого психологического анализа, указана область применения.

Издание предназначено для специалистов психотерапевтического, психологического, педагогического и медицинского профилей, а также для студентов профильных вузовских факультетов.

- Дмитрий Ковпак
- Предисловие
- Глава 1 Применение примеров и историй в практике психотерапевта
- Глава 2 Структура байки. Мораль, комментарий, диапазон применения и терапевтические мишени
- Иррациональные стрессогенные установки
-
- Потенциально стрессогенные психологические принципы и механизмы
- Глава 3 Каталог баек
- № 1. Байка «Психологическое айкидо»
-
- № 2. Байка «Слепые и слон»
-
- № 3. Байка «Повиновение»
-
- № 4. Байка «Розовый слон»
-
- № 5. Байка «Умная Эльза»
-
- № 6. Байка «Почему нет друзей?»
-
- № 7. Байка «Ноша»
-
- № 8. Байка «Просто»
-
- № 9. Байка «О мужестве рискнуть попробовать»
-
- № 10. Байка «Грязные гнезда»

- № 11. Байка «Пятьдесят лет вежливости»
- № 12. Байка «Мужской шовинизм»
- № 13. Байка «Умные животные»
- № 14. Байка «Проблемы консультирования»
- № 15. Байка «Случай в дороге»
- № 16. Байка «Трудно угодить всем»
- № 17. Байка «Хочу что есть»
- № 18. Байка «Правила и реальность»
- № 19. Байка «Скажем прямо»
- № 20. Байка «Фрейд и курительная трубка»
- № 21. Байка «По-другому»
- № 22. Байка «Цель»
- № 23. Байка «Мудрость и старость»
- № 24. Байка «Все в твоих руках»
- № 25. Байка «Не в деньгах счастье»
- № 26. Байка «Полная банка»
- № 27. Байка «Счастье»
- № 28. Байка «Осадок»
- № 29. Байка «Забирайте свое себе»
- № 30. Байка «Самое лучшее средство»
- № 31. Байка «Победитель джиннов»
- № 32. Байка «Прежняя лужа»

- № 33. Байка «Какое дело?»
- № 34. Байка «Потому что ты спрашиваешь»
- № 35. Байка «Дервиш и ученый»
- № 36. Байка «Черепаха и скорпион»
- № 37. Байка «Зайди за камень»
- № 38. Байка «Как старик корову продавал»
- № 39. Байка «Лишь бы мамочку любил»
- № 40. Байка «Иметь или не иметь»
- № 41. Байка «Лучше не обгонять»
- № 42. Байка «Не повод для переживаний»
- № 43. Байка «Солидарность»
- № 44. Байка «Кого пошлют?»
- № 45. Байка «Вопросы»
- № 46. Байка «У нас еще много советов»
- № 47. Байка «Стратег»
- № 48. Байка «Самодеятельность»
- № 49. Байка «Скажем по-другому»
- № 50. Байка «Справедливость и арифметика»
- № 51. Байка «Открытый разговор»
- № 52. Байка «Язык»
- № 53. Байка «Выбирай»
- № 54. Байка «Вероятность»

- № 55. Байка «Благодарность»
- № 56. Байка «Принимать или действовать»
- № 57. Байка «Счастье созерцания»
- № 58. Байка «Ночевка дикобразов»
- № 59. Байка «Игра»
- № 60. Байка «Правила жизни»
- № 61. Байка «Воздушные замки»
- № 62. Байка «Время»
- № 63. Байка «Смерть»
- № 64. Байка «Завещание Феогнида»
- № 65. Байка «Внимание»
- № 66. Байка «За здоровье волнуюсь»
- № 67. Байка «Не торопись с выводами»
- № 68. Байка «Помягче»
- № 69. Байка «Подсказки»
- № 70. Байка «Небезупречный горшок»
- № 71. Байка «Стоит уточнить»
- № 72. Байка «Казните монтажника»
- № 73. Байка «Жадность»
- № 74. Байка «Никто не знает»
- № 75. Байка «Мгновение»
- № 76. Байка «Везение»
- № 77. Байка «Учителя»

- № 78. Байка «Точка зрения»
- № 79. Байка «Статистика»
- № 80. Байка «Доктор как доктор…»
- № 81. Байка «Кенгуру»
- № 82. Байка «Хищники и вегетарианцы»
- № 83. Байка «Чем Бог наделил»
- № 84. Байка «Величие ближнего»
- № 85. Байка «Это нормально для ребенка»
- № 86. Байка «Не трать время на зависть»
- № 87. Байка «Аристотель – трава»
- № 88. Байка «Что лучше»
- № 89. Байка «В здоровом теле здоровый дух»
- № 90. Байка «Не все таково, каковым кажется на первый взгляд»
- № 91. Байка «Живи настоящим!»
- № 92. Байка «Выбор»
- № 93. Байка «Никого не стошнило»
- № 94. Байка «Любовь»
- № 95. Байка «Брак»
- № 96. Байка «Последовательность»
- № 97. Байка «Интуиция»
- № 98. Байка «Психотерапия»
- № 99. Байка «Лазеры»

- № 100. Байка «Тяжелый случай»
- № 101. Байка «Случай в аэропорту»
- № 102. Байка «Хорошая мысль»
- № 103. Байка «Внимательность»
- № 104. Байка «Что нам нужно?»
- № 105. Байка «Вопрос веры»
- № 106. Байка «Не дай себе засохнуть»
- № 107. Байка «Я люблю и ненавижу»
- № 108. Байка «Пусть у соседа будет»
- № 109. Байка «Холодильник»
- № 110. Байка «Павлов и Бехтерев»
- № 111. Байка «О как»
- Бонус
- Словарь
- Список литературы

Дмитрий Ковпак
111 баек для психотерапевтов

Не будь слишком сладким – как бы тебя не съели, не будь слишком горьким – как бы тебя не выплюнули.

Восточная мудрость

Предисловие

Один из моих учителей, Носсрат Пезешкиан, мудрый перс, живший в Германии и, к сожалению, уже ушедший из жизни, любил рассказывать притчи и анекдоты. Он основатель позитивной психотерапии. Я увлекся этим направлением еще студентом. Мне было очень интересно читать и слушать то, что излагали Носсрат и его сын Хамид. Я стал читать еще одного современного мудреца, но также уже умершего мудреца, рассказывавшего на сеансах психотерапии истории и яркие примеры из жизни, – Милтона Эриксона. Он мог встретиться с человеком один раз и коротким рассказом или даже парой предложений изменить не только настроение человека, но и его жизнь.

Со временем мне стало казаться, что это все слишком просто. Возникло ощущение, что не хватает глубины, фундаментальности и научности. И я стал уходить в «фундаментальность». Тему моей диссертации родные и друзья считали издевательством над языком. В тот период специфический язык профессии стал интересней и понятней обыденного. То, как и что я говорил на научных конференциях и писал в статьях, было понятно лишь немногим специалистам. Как говорится, «страшно далеки они от народа». Оказалось, очень сложно показать, донести на своих сеансах и в статьях весь путь, который прошел сам. Мне хотелось объяснить всю внутреннюю архитектуру и алхимию психотерапии каждому пациенту и собеседнику. Многие люди либо пугались сложности, либо зевали от скуки, изредка оживляясь, услышав знакомые слова. Постепенно я стал ценить красоту простоты: за внешней простотой, когда она дает необходимый эффект, стоит отточенное мастерство. Как в теннисе, где выверенность и экономность движений и действий, внешне воспринимаемые как простота, красота и гармония, отличают мастера от новичка, который суетливо и коряво двигается по корту. Шаманы, наставники, проповедники и философы – все они интуитивно сознавали и в сходной манере использовали силу влияния понятных, но мудрых историй. Начиная с проповедей Будды и Христа метафора всегда присутствовала как средство изменения людей и воздействия на их поведение. Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между легендой об Одиссее и сказкой «Алиса в Стране Чудес» нет. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой? Нет ли в вашем опыте собственной ахиллесовой пяты? Подобные параллели между

мифами, сказками, баснями и человеческим опытом часто настолько очевидны и настолько распространены, что в конце концов они проникли в язык и наше сознание как идиомы. В той или иной форме каждый из нас регулярно имеет дело со змеем-искусителем, «данайцами, дары приносящими», спящими красавицами, шреками и старухами Шапокляк. Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним важным качеством: в них содержатся сконцентрированный опыт, ценные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической и распространенной проблемы.

Сегодня в своей практике я стараюсь использовать истории, метафоры и анекдоты в большинстве случаев, где это позволяет ситуация, есть творческий настрой и чувство юмора. Вовремя и к месту рассказанная история обладает магическим действием. Для того чтобы рассказать ее вовремя, нужно уметь слушать и слышать, для того чтобы рассказать ее к месту, нужно понимать, что беспокоит человека, осознавать его внутренний конфликт. С профессиональной точки зрения для меня это не только кратчайший путь к качественному пониманию пациента, но и профилактика синдрома выгорания. Удачная шутка – собственная или человека, с которым общаешься, – становится зачастую тем глотком свежего воздуха, который открывает второе дыхание и возвращает любовь к людям и делу, которому себя посвятил. Собранные в разные периоды моей жизни и работы, а теперь воедино в этой книге, истории помогли мне многое понять как с профессиональной точки зрения, так и с общечеловеческой. Они помогли лучше и точнее разобраться в тех незримых, но важных законах и механизмах, изучением которых занимаются медицина и психология. Надеюсь, что заинтересованный и пытливый читатель сможет тоже извлечь из них пользу. Как писал Берк: «Быть интересным – первая обязанность малоизвестного автора. Право быть скучным принадлежит только тем писателям, которые уже прославились». В то же время это не только и не столько развлечение, сколько современная и одновременно древняя форма обучения. Практические знания в этой книге маскируются под видом приятного чтения; их можно образно представить, услышать, почувствовать, но, что гораздо важнее, их можно использовать в собственной жизни.

Замысел этой книги зрел давно, но форму, которую он в результате принял, подсказал П. В. Алесов, порекомендовав в качестве примера книгу И. И. Скрипюка «111 баек для тренеров» и вышедшую следом книгу Е. И. Николаевой «111 баек для детских психологов», за что выражаю им свою искреннюю признательность и благодарность.

Эту книгу я хочу посвятить своей бабушке, Марии Ивановне Бацевой, отметившей в период написания книги 85-летний юбилей, человеку, чьи поговорки, присказки и истории были для меня первыми уроками мудрости и истоком моего отношения к психотерапии.

Глава 1 Применение примеров и историй в практике психотерапевта

За время развития цивилизации человечество накопило бессчетное количество самых разнообразных историй, передающих значимую и ценную информацию от предыдущих поколений к последующим. Это своего рода кристаллизованная мудрость наших предков, передающаяся в виде притч, сказок, метафор, легенд, мифов, басен, афоризмов, шуток, былин и саг. Начиная с мифов, уводящих нас в самые далекие и сокровенные глубины воспоминаний человека о своем опыте, рассказывание историй использовалось как механизм, при помощи которого передавались и развивались идеи. Еще в диалогах Платона можно прочитать о том, как в давние времена старые женщины рассказывали своим детям символические истории – мифы *(mythoi)*. Мифы – это создания коллективной общенародной фантазии, с помощью которой люди объясняли окружающий мир и происходящие в нем явления, для того чтобы лучше в нем ориентироваться, разбираться и действовать. Мы располагаем и более ранними сведениями об использовании историй, так как волшебные сказки были обнаружены на египетских папирусах и каменных стеллах. Наиболее известная из них – сказка о двух братьях: Анупе (греч. *Анубис)* и Бате. Действие в ней разворачивается по той же схеме, что и в других сказках о двух братьях, которые можно найти и сейчас во всех европейских странах. Таким образом, мы имеем письменную традицию трехтысячелетней давности, и – что поразительно – основные мотивы с тех пор почти не изменились. Более того, некоторые основные сказочные темы дошли до нас практически в неизменном виде из далекой древности – более 25 тысяч лет до рождества Христова.

Поэмы Гомера помогали его современникам разобраться, как полезнее думать и вести себя. В легкоусваиваемой форме он преподносил модель, как следует обращаться с чужими или близкими людьми, как встречать опасность или трудность, и прочие важные вещи. Сходным образом басни Эзопа и Леонардо

да Винчи, отталкиваясь от частных сторон человеческой жизни, восходили к размышлениям о смысле существования.

До XVII–XVIII вв. волшебные сказки рассказывались не только детям, но и взрослым. В Европе же для жителей сельской местности они являлись основной формой развлечения в зимнее время года. Рассказывание сказок было своего рода духовной потребностью и основным инструментом личностного роста. Такая практика сохранилась и до наших дней в особо отдаленных первобытных центрах цивилизации.

Помимо передачи опыта и знаний, эти повествования издавна служат медицинским целям.

Греческое *eiro* означает «говорю», «говорить». Из него следует латинское *verbum,* немецкое *Wort,* английское *word.* Все они сейчас обозначают «слово». В древние времена «говорить», «пользоваться словом» имело значение и «заговаривать», «пользоваться заговором» (в том числе в смысле «лечить»). Это относится не только к поверхностным формам воздействия на психику человека (которую до сих пор успешно практикуют различного рода «бабки», «заговаривающие зубы» в прямом и переносном смысле), но и к более глубинным методам психотерапии.

Так, в позитивной психотерапии Н. Пезешкиана притчи занимают центральное место в терапевтическом инструментарии. Притча (слав. *притька* – случай, происшествие) – это короткий образный рассказ, изложенный понятным языком, иносказание, часто употребляемое в Библии для изложения вероучительных истин. В отличие от басни притча не содержит прямого наставления, морали. Слушатель сам должен их вывести. Поэтому свои притчи Христос обычно заканчивал восклицанием: «Имеющий уши слышать, да слышит!» Такие рассказы используют для того, чтобы наглядно представить какую-либо модель, соответствующую проблеме пациента и/или методам ее решения. Причем происходит это не в морализаторско-назидательном ключе, а в форме свободной беседы. Пезешкианом описывается несколько основных психотерапевтических функций притч.

- **«Функция «зеркала»**

Данная функция дает возможность иносказательно и деликатно обратить внимание человека на его собственную личность, характерные особенности возникшей проблемы, вредные привычки, ошибки и стереотипы поведения.

- **«Депо»**

Притча позволяет оказать воздействие не только в момент рассказа, но и, оставаясь в памяти человека, незримо влиять на его мышление и в отдаленном периоде. Притчи – это косвенные

указания, намеки, которые проникают в сердца подобно семенам. В определенное время или сезон они прорастут и дадут всходы.

- **Возможность альтернативного выбора**

Рассказанная история включает дидактический компонент, недирективно обучая пациента использованию альтернативных вариантов и расширяя репертуар его выбора в определенных ситуациях.

- **Свобода пациента и врача в работе с проблемой**

Атмосфера свободного общения, непринужденной беседы и в то же время конструктивного диалога лучше всего создается применением метафорических повествований. Вовремя рассказанные анекдот или притча позволяют быстрее сформировать качественный контакт с пациентом, разрядить обстановку и неформально подытожить результат сеанса.

- **Поддержка**

История, сказка, анекдот помогают переключить внимание пациента с негативных эмоциональных переживаний, с его фиксированности, зацикленности на мыслях о проблеме на отвлеченную тему, одновременно содержащую некоторый позитивный взгляд, обозначающую перспективу и варианты решения. Это часто приносит значительное облегчение человеку, обратившемуся за помощью, прямо во время сеанса, а иногда и повторно в будущем, при рассказывании этих историй самим пациентом его окружению.

- **Новый ресурс**

История, притча, анекдот и даже короткий афоризм могут явиться настолько важной информацией и откровением для пациента, что иногда быстро и радикально меняют отношение человека к его хроническим проблемам, открывают, можно сказать, второе дыхание, а порой – даже скрытые до того способности и ресурсы.

- **Освоение нового культурного пространства**

Сказки и притчи других народов позволяют лучше и глубже понять их взгляды, мировоззрение, традиции, культуру и перенять что-то ценное, расширяя свой кругозор и развивая личность.

- **Принятие ответственности**

История не является директивной инструкцией, поэтому стимулирует пациента делать из нее свои выводы, принимать самостоятельные решения и брать за них ответственность.

Глава 2 Структура байки. Мораль, комментарий, диапазон применения и терапевтические мишени

Эта книга является третьей в серии «111 баек» и по уже сложившейся традиции имеет определенную предыдущими авторами структуру. В ней представлены:

1. Текст – **байка.**

2. **Мораль** – вывод, возможный урок и полезный обучающий момент, вытекающие из байки.

3. **Комментарий** – преломление и дополнительное раскрытие смысла приведенной истории, уточнение ее нюансов и возможностей применения, дополнительная информация по данной тематике.

4. **Диапазон применения байки** – в качестве диапазона применения выступает сфера возможного использования приведенной истории в психотерапевтической практике.

5. Новым элементом является модуль **«терапевтические мишени».** Он призван помочь начинающим практикующим психотерапевтам быстрее сориентироваться с возможным применением данной байки, качеством пациента или с прояснением цели сеанса.

В качестве часто встречающихся терапевтических мишеней выступают так называемые иррациональные установки. Для раскрытия их содержательного смысла позволю себе остановиться на них подробнее.

В ходе жизни на относительно чистый лист нашей психики записываются мириады событий и превращают ее в исчерченный множеством письмен манускрипт. И, как установил выдающийся грузинский психолог и философ Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886–1950), в нашей психике создается так называемая установка, или готовность реагировать определенным образом в определенной ситуации. Впервые это понятие сформулировал немецкий психолог Л. Ланге в 1888 г., но современное общепринятое и признанное научным сообществом понятие «установка» появилось позднее именно в работах Узнадзе.

Наше восприятие мира – не пассивный, а очень активный процесс. Мы видим события, людей и факты не объективно и беспристрастно, а сквозь некие очки, фильтры, призмы, которые прихотливо и разнообразно искажают реальность для каждого из нас. Эту предвзятость, избирательность и произвольную окраску восприятия в психологии обозначают термином «установка». Видеть желаемое вместо действительного, воспринимать реальность в ореоле ожиданий – удивительное человеческое свойство. В очень многих случаях, когда мы уверены, что поступаем и судим вполне здраво, при зрелом размышлении и пристальном рассмотрении оказывается, что сработала наша определенная установка. Сведения, прошедшие эту мельницу искажающего восприятия, приобретают порой неузнаваемый облик. Понятие «установка» заняло в психологии важное место, потому что явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни человека. Состояние готовности, или установка, имеет принципиальное функциональное значение. Человек, подготовленный к определенному действию, имеет возможность осуществить его быстро и точно, то есть более эффективно, чем неподготовленный. Однако установка может сработать ошибочно и вследствие этого быть не адекватной реальным обстоятельствам. В такой ситуации мы становимся заложниками своих установок.

Иррациональные стрессогенные установки

В основе всех установок лежат нормальные психологические механизмы, обеспечивающие наиболее рациональное познание окружающего мира и наиболее безболезненную адаптацию человека в нем. Ведь, как уже упоминалось, установка – это тенденция к определенной интерпретации и осмыслению происходящего, а от адекватности этой интерпретации зависит качество адаптации, то есть качество жизни человека.

«Ум человека, – говорил Ф. Бэкон более трехсот лет назад, – уподобляется неровному зеркалу, которое, примешивая к природе вещей свою природу, отражает вещи в искривленном и обезображенном виде».

Личность формируется схемами, или когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения (позиции). Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми другими (людьми, виртуальными образами – такими, как герои книг и фильмов). Люди формируют представления и концепции о себе, других, о том, как устроен и функционирует мир. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и, в свою очередь, влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

Схемы могут быть полезными, помогающими выживать и улучшать качество жизни, и вредными, способствующими напрасным переживаниям, проблемам и стрессам (адаптивными или дисфункциональными). Они являются устойчивыми структурами, которые становятся активными, когда включаются специфическими стимулами, стрессорами и обстоятельствами.

Вредные (дисфункциональные) схемы и установки отличаются от полезных (адаптивных) наличием так называемых когнитивных искажений – систематических ошибок в мышлении.

Ниже приведен перечень наиболее часто встречающихся вредных иррациональных (дисфункциональных) установок. Для облегчения процесса их выявления, фиксации и уточнения (верификации) рекомендуем использовать слова-маркеры. Данные слова (как высказанные, так и обнаруженные в ходе наблюдения за собой в качестве мыслей, идей и образов) в большинстве случаев указывают на наличие иррациональной установки соответствующего им типа. Чем больше их выявляется при анализе в мыслях и высказываниях, тем больше выраженность (интенсивность проявления) и жесткость

иррациональной установки.

Установка долженствования

Центральной идеей установки служит идея долга. Само слово «должен» является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл его означает – только так, и никак иначе, «на 100 %». Поэтому слово «должен», «должны», «должно» и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание: «Человек, если он хочет выжить, должен дышать воздухом», поскольку физическая альтернатива отсутствует. Высказывание наподобие: «Ты должен явиться в условленное место в 9:00» в реальности неточно, так как на самом деле скрывает за собой иные обозначения и объяснения (или просто – слова). Например: «Я хочу, чтобы ты пришел к 9:00», «Тебе следует, если хочешь получить что-то нужное для себя, явиться к 9:00». Казалось бы, какая разница, как сказать или подумать? Но дело в том, что, думая так регулярно и давая установке долженствования «зеленый свет», мы неизбежно подводим себя к появлению стресса, острого или хронического.

Установка долженствования проявляет себя в трех сферах.

Первой составляющей служит установка долженствования в отношении себя – то, что я должен другим. Наличие убеждения в том, что вы кому-то что-то должны, будет являться источником стресса каждый раз, когда что-либо будет вам напоминать об этом долге и что-либо одновременно будет мешать вам его исполнению. Обстоятельства часто складываются не в нашу пользу, поэтому исполнение этого «долга» при стечении неких неблагоприятных факторов становится проблематичным. Отсюда – человек попадает в «сооруженную» им же ловушку: возможности «вернуть» долг нет, но и возможности «не вернуть» – тоже. Короче, полный тупик, угрожающий к тому же глобальными неприятностями.

Вторая составляющая установки долженствования – долженствование в отношении других. То есть речь идет о том, «что мне должны другие люди»: «как они должны вести себя со мной, как говорить в моем присутствии, что делать». И это один из мощнейших источников стресса, потому что никогда и ни у кого в жизни за всю историю человечества не было такого окружения, чтобы оно всегда и во всем вело себя подобающе. Даже у авторитетных граждан, даже у верховных правителей и жрецов, даже у самых одиозных тиранов (а эта установка – одна из причин того, что они стали тиранами, причем одиозными) появлялись в поле видимости люди, которые поступали не так,

как они должны. И естественно, что когда мы видим человека, который поступает не так, как он якобы должен по отношению к нам, то уровень психоэмоционального возмущения стремительно возрастает. Отсюда – стресс.

Третья составляющая установки долженствования – требования, предъявляемые к окружающему миру. Это то, что выступает в качестве претензии к природе, погоде, экономической ситуации, правительству и т. п.

Слова-маркеры: *должен (должно, должны, не должен, не должны, не должно и т. п.), обязательно, во что бы то ни стало, кровь из носу.*

Установка катастрофизации

Эта установка характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации. Отражает иррациональное убеждение, что в мире есть катастрофические события, оцениваемые так вне любой системы отсчета. Установка проявляет себя в высказываниях негативного характера, выраженных в самой крайней степени. Например: «Ужасно остаться одному на старости лет», «Будет катастрофой начать паниковать у всех на виду», «Лучше конец света, чем ляпнуть что-нибудь не то перед большим количеством людей».

В случае влияния установки катастрофизации событие, возможно неприятное, оценивается как нечто неотвратимое, чудовищно и ужасающе разрушающее основные ценности человека. Разрушающее раз и навсегда – бесповоротно. Происшедшее событие оценивается как вселенская катастрофа, и человек, оказавшийся в сфере влияния этого события, как бы не в силах повлиять и изменить что-либо в лучшую сторону. Например, допустив ряд ошибок и ожидая неминуемых претензий со стороны руководства, некий сотрудник начинает вот такой внутренний монолог, о котором он даже может и не догадываться: «О ужас! Ну все, это конец! Меня уволят! Это чудовищно! Что я буду делать? Это катастрофа!» и т. д. Понятно, что, размышляя подобным образом, человек начинает создавать массу отрицательных эмоций и вслед за ними физический дискомфорт. Но совершенно иррационально сознательно накручивать себя, угнетать и подавлять рассуждениями о происшедшем, относясь к нему как к вселенской катастрофе. Конечно, увольнение – это неприятно. Но катастрофа ли это? Нет. Или это нечто жизнеугрожающее, представляющее смертельную опасность? Тоже нет. Рационально ли уходить в трагические переживания, вместо того чтобы искать пути выхода из сложившихся обстоятельств?

Слова-маркеры: *катастрофа, кошмар, ужас, конец света.*

Установка предсказания негативного будущего

Тенденция верить своим конкретным ожиданиям, как сформулированным вербально, так и в качестве мысленных образов.

Становясь пророками, а вернее, псевдопророками, мы зачастую предсказываем себе неудачи, затем делаем все для их воплощения и в итоге их же и получаем. Но на самом деле выглядит ли такое прогнозирование разумным и рациональным? Ясно, что нет. Потому что наше мнение о будущем не есть будущее. Это всего лишь гипотеза, которую, как и любое теоретическое предположение, необходимо проверять на истинность. И возможно это в некоторых случаях только эмпирическим путем (методом проб и ошибок). Разумеется, сомнения нужны для того, чтобы отыскать истину и не ошибиться. Но иногда, становясь на пути, они блокируют движение к достижению результата.

Слова-маркеры: *что, если; а вдруг; а ведь может быть… и т. п.*

Установка максимализма

Данная установка характеризуется подбором для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов, даже если никто не в состоянии их достичь, и последующее использование их в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности.

Показательным является известное выражение: «Полюбить – так королеву, потерять – так миллион!»

Мышление характеризуется позицией «все или ничего!» Крайней формой установки максимализма является установка перфекционизма (от лат. *perfectio* – идеально, совершенно).

Слова-маркеры: *по максимуму, только на отлично/на пятерку, на 100 % (на все сто).*

Установка дихотомического мышления

В дословном переводе на русский язык «дихотомия» означает «рассечение на две части». *Дихотомическое мышление* проявляется в тенденции размещать жизненный опыт в одну из двух противоположных категорий; например: безупречный или несовершенный, безукоризненный или презренный, святой или грешник.

Мышление под диктатом подобной установки можно охарактеризовать как черно-белое, отличающееся склонностью мыслить крайностями. Происходит оценка понятий, которые в действительности располагаются на континууме, как антагонистов и в качестве взаимоисключающих вариантов.

Высказывание: «В этом мире ты или победитель, или

проигравший» наглядно демонстрирует полярность излагаемых вариантов и их жесткую конфронтацию.

Слова-маркеры: *или… – или… («или да – или нет», «или пан, или пропал»), либо… – либо… («либо жив, либо мертв»).*

Установка персонализации

Проявляет себя как склонность связывать события с собой, когда нет никаких оснований для такого вывода, интерпретировать явления в аспекте личных значений: «Все на меня смотрят», «Наверняка эти двое сейчас оценивают меня» и т. п.

Слова-маркеры: *местоимения «я», «меня», «мною», «мне» и т. п.*

Установка сверхобобщения

Сверхобобщение относится к образцам выведения общего правила или вывода на основе одного или нескольких изолированных эпизодов. Воздействие данной установки приводит к категоричному суждению по единичному признаку (критерию, эпизоду) о всей совокупности. В результате возникает неоправданное обобщение на основании выборочной информации. Например: «Все мужики – свиньи»; «Если не получилось сразу, не получится никогда». Формируется принцип – если нечто справедливо в одном случае, оно справедливо во всех других мало-мальски схожих случаях.

Слова-маркеры: *все, никто, ничто, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно.*

Установка чтения мыслей

Данная установка формирует тенденцию приписывать другим людям невысказанные вслух суждения, мнения и конкретные мысли. Угрюмый взгляд начальника может быть расценен тревожным подчиненным как мысли или даже созревшее решение о его увольнении. За этим может последовать бессонная ночь тягостных раздумий и решение: «Я не дам ему получить удовольствие от глумления надо мной – уволюсь по собственному желанию.» И наутро, в самом начале рабочего дня начальник, которого вчера мучили боли в желудке (с чем и был связан его суровый взгляд), силится понять, с чего бы вдруг его не самый худший работник так резко и с явным раздражением хочет уволиться.

Слова-маркеры: *он (она/они) думает(ют).*

Установка оценочная

Эта установка проявляет себя в случае оценивания личности человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков и т. д. Оценивание иррационально, когда отдельный аспект человека отождествляется с характеристикой всей личности.

Слова-маркеры: *плохой, хороший, никчемный, глупый и т. п.*

Установка антропоморфизма

Приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы.

Например, заядлые посетители залов игровых автоматов зачастую полагают, что автомат *набрал* достаточно жетонов и *справедливо было бы поделиться,* и в надежде на подобную человеческой справедливости тенденцию машины просаживают все свои средства.

Слова-маркеры: *хочет, думает, считает, справедливо, честно* и тому подобные высказывания, адресованные не к человеку.

Потенциально стрессогенные психологические принципы и механизмы

Помимо воздействия иррациональных установок к психологическим, а затем телесным и социальным проблемам может приводить неадекватное или, что наиболее часто встречается, сложившееся полуавтоматическое использование некоторых психологических механизмов. Причем эти же механизмы, используемые адекватно, напротив, активно помогают жизнедеятельности и адаптации человека. Ниже мы приводим пример нескольких подобных принципов и механизмов «двойного назначения», которые по своей сути являются в ряде ситуаций психологическими иллюзиями восприятия (от лат. *illusio* – ошибка, заблуждение).

По мнению знаменитых специалистов в области социального поведения человека Энтони Пратканиса и Эллиота Аронсона, мыслительная деятельность любого человека во многом определяется двумя основополагающими принципами. Ими объясняется иррациональность некоторых поступков представителей рода человеческого.

1. Принцип минимизации мыслительных энергозатрат, или принцип мыслительных стереотипов. Или «зачем тратить больше, если можно меньше». Деятельность нашего мозга устроена таким образом, что он склонен сокращать затраты там, где это представляется возможным (своеобразное подобие закона сохранения энергии). И тому есть основания – таким образом мозг пытается избежать переутомления и истощения. В результате в некоторых ситуациях мы, неосознанно желая сэкономить свои силы, прибегаем к использованию привычек, заготовленных стереотипов мышления и шаблонов поведения.

Но влияние этого принципа неоднозначно. С одной стороны – положительное. Например, создаем алгоритмы для решения различных задач и тем самым упрощаем себе работу, автоматизм в вождении велосипеда или автомобиля, приготовления завтрака или того, как добираемся до работы, помогает нам. А с другой стороны – отрицательное. Например, для упрощения сложных проблем часто делаем не тот вывод, который является серьезно обоснованным, а тот, который не требует глубокого осмысления, тот, который преподносится в легкодостигаемой и легкоусваиваемой форме. И таким образом минимизируем расход

своих сил. И это – наименее энергоемкий путь: дополнительные критичные размышления требуют использования новых ресурсов так же, как преодоление сформированной привычки подразумевает приложение усилий. Но в результате игнорирования всесторонней оценки ситуации растет риск регулярно наступать на одни и те же грабли, ввергая себя в состояние изматывающего стресса и не понимая, откуда приходят все эти напасти.

2. Принцип рационализации своего поведения, или принцип самообъяснения. Любой человек рационализирует, то есть дает объяснение своему поведению так, чтобы оно казалось разумным как самому человеку, так и его окружению. В людях заложена потребность давать объяснения своему поведению, которые бы его устраивали, для поддержания внутреннего ощущения порядка и благополучия. Как сказали почтенные когнитивные психологи Пратканис и Аронсон: «Независимо от того, насколько иррационально мы ведем себя на самом деле, мы пытаемся казаться благоразумными как самим себе, так и другим людям».

Самообъяснение необходимо человеку как воздух: оно выступает как ориентир, как идеологическая основа, как проявление некого свода законов. «Я это делаю, потому что…» – и далее у каждого своя формулировка. Иначе, если свое поведение себе любимому не представляется разумным и понятным, возникает непосредственная угроза целостности своего «Я» и ориентации в мире. И неусыпный инстинкт самосохранения, используя доступные средства, выполняет свое предназначение.

Но не всегда объяснение своего поведения является адекватным и соответствующим действительности: очень часто в целях самоуспокоения желаемое выдается за действительное и черное воспринимается белым, путем самообмана достигается так называемая рационализация. И это уже не безвредная иллюзия, а утрата контакта с реальностью и уход в болото ложных представлений, за которыми обязательно последует либо внешний, либо внутренний конфликт, а впоследствии – и невроз в том или ином своем проявлении.

Механизм проекции

Проекция (от лат. *projectio* – выбрасывание вперед) – процесс и результат осмысления и формирования значений. Заключается в осознанном или бессознательном перенесении человеком собственных свойств, качеств или состояний на внешние объекты (как на одушевленные, так и на неодушевленные). Проекция осуществляется под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей человека, реализующего данную проекцию.

Пристрастность отражения мира, обеспечиваемая данным механизмом, может носить как защитный, патологический, так и творческий, созидательный характер. Еще З. Фрейд настойчиво обращал внимание на явление, названное им защитной проекцией, – неосознаваемый механизм, с помощью которого импульсы и чувства, неприемлемые для личности, то, в чем человек боится или не хочет себе признаться, приписываются внешнему объекту (человеку, группе людей, животным и даже неодушевленным предметам) и проникают в сознание как искаженное восприятие реальности.

Механизм экспектации

Экспектации (от англ. *expectation* – ожидание) – система ожиданий, требований и предписаний. Взаимодействие с реальностью возможно лишь благодаря предвосхищению некоторых ее свойств. Так, например, играя в теннис, мы прогнозируем перемещение мяча в пространстве по определенной траектории и поэтому делаем движение рукой с ракеткой в направлении, соответствующем нашему ожиданию, где через мгновение окажется мяч. Однако наше ожидание может нас подвести. Так, в качестве другого примера возьмем чтение газеты. В тексте статьи, которую мы читаем, находится опечатка. Но за счет нашего механизма экспектации, за счет формирующегося ожидания, мы можем ее не заметить. Наш глаз прочтет то, что мы ожидаем увидеть, исходя из смысла, содержания предыдущих слов предложения, контекста самой статьи, по сути, исказив реальность, поставив в текст, в конкретное слово ту букву, которой там не было. А в более значимых случаях ситуация может оказаться критической, когда мы услышим то, что ожидали услышать, а не то, что было сказано.

Механизм атрибуции

Атрибуция (от англ. *attribute* – приписывать, наделять) является процессом приписывания объектам (человеку, группе и т. п.) характеристик, не представленных в поле восприятия. Необходимость атрибуции связана с тем, что информация, которую может дать человеку наблюдение, недостаточна для адекватной оценки реальности и, соответственно, строго адекватного с ней взаимодействия. Основным способом восполнения подобного дефицита информации, ее достраивания и является атрибуция.

Основоположником исследований атрибутивных процессов считается Ф. Хайдер. Суть его концепции такова. Человек стремится к формированию непротиворечивой и связной картины мира. В этом процессе у него вырабатывается, по выражению Хайдера, житейская психология как результат попыток объяснить

для себя причины поведения другого человека, вызвавшие его мотивы. Так же, как ученый, любой человек стремится выявить определенные закономерности, для того чтобы с их помощью быстро ориентироваться в мире. В своей ранней (1927) работе «Вещь и медиум» Хайдер, объясняя процесс восприятия, указывает, что человек воспринимает камень, а не лучи света, отражающиеся от разных его граней.

Одна из самых распространенных ошибок связана с разной значимостью для нас ситуационных и диспозиционных (в частности, личностных качеств человека) факторов.

Ряд исследований свидетельствует, что факторам ситуации мы склонны придавать гораздо меньшее значение, чем они этого заслуживают. И это предубеждение настолько широко распространено, что получило название фундаментальной ошибки атрибуции. Мы, например, либо хвалим, либо порицаем политических лидеров за то, что они в действительности практически не могут контролировать.

Эту недооценку ситуационных факторов мы можем проиллюстрировать одним экспериментальным исследованием, в котором группу студентов попросили принять участие в игре, напоминающей телевикторину. Студентов разбили на пары и раздали им карточки, на которых были обозначены две роли: ведущий либо участник. Ведущий должен был задавать вопросы из той области, в которой он хорошо ориентировался; участник пытался на них отвечать. Некоторые вопросы были достаточно сложные. Поэтому неудивительно, что участники набирали в среднем четыре балла из десяти возможных.

За этой процедурой наблюдали свидетели – тоже студенты. Когда после игры их попросили оценить этих двоих участников, они воспринимали ведущего как гораздо более эрудированного по сравнению с участником, поскольку ведущие обладали определенным багажом знаний, позволявшим им формулировать довольно сложные вопросы, а участники не могли на эти вопросы ответить. Понятно, что создавалось впечатление, что участники менее эрудированны.

Но в действительности это сравнение не было справедливым, поскольку ведущие могли выбрать любой вопрос и любую тему, все, что им придет в голову. То есть если ведущий плохо ориентировался в той или иной области, он просто не задавал вопросы соответствующего содержания, избегая тем самым риска показаться несведущим. Участник же, напротив, не мог выбирать темы по собственному желанию, ему приходилось отвечать на те вопросы, которые задавал ведущий.

Короче говоря, сама ситуация ставила ведущего в более

выгодное положение, и поэтому заключение о том, что ведущий «более эрудированный и умный», не обязательно верно, поскольку в этом случае мы пренебрегаем диспозициональным фактором в пользу ситуационного. И надо сказать, что наблюдатели поступали так почти всегда. Они следили за процедурой игры с самого начала и поэтому знали, что роли ведущего и участника в этой игре были распределены случайным образом. И даже несмотря на это они все же воспринимали ведущего как более эрудированного по сравнению с участником, совершая тем самым фундаментальную ошибку атрибуции.

Глава 3 Каталог баек

№ 1. Байка «Психологическое айкидо»

...

Дорогие мама и папа!

С тех пор как я уехала в колледж, я была небрежна в написании писем. Сожалею о том, что была невнимательна и не писала до сих пор. Я сообщу вам сейчас обо всем, что произошло, но перед тем как вы продолжите чтение, пожалуйста, сядьте. Вы не будете читать дальше, пока не сядете, хорошо?

Ну, сейчас я чувствую себя вполне хорошо. Перелом черепа и сотрясение мозга, которые я получила, когда выпрыгнула из окна своего общежития в тот момент, когда оно загорелось (вскоре после моего приезда сюда), теперь почти вылечены. Провела две недели в больнице и теперь могу видеть почти нормально, и головные боли бывают только раз в день. К счастью, пожар в общежитии и мой прыжок увидел дежурный оператор газовой станции, расположенной рядом с общежитием, и именно он позвонил в пожарный отдел и вызвал «скорую помощь». Кроме того, он навещал меня в больнице, и поскольку мне негде было жить после пожара, он любезно предложил разделить с ним его комнату. В действительности это полуподвальная комната, но она довольно мила. Он чудесный парень, мы влюбились друг в друга и

собираемся пожениться. Мы пока не назначили точную дату, но свадьба будет до того, как моя беременность станет заметной.

Да, мама и папа, я беременна. Я знаю, что вы мечтаете стать дедушкой и бабушкой и что вы радушно примете ребенка и окружите его той же любовью, преданностью и нежной заботой, какими окружали меня в детстве. Причина задержки заключения нашего брака состоит в том, что мой друг подхватил незначительную инфекцию, которая мешает сдать добрачные анализы крови, а я неосторожно заразилась от него. Я уверена, что вы встретите моего друга с распростертыми объятьями. Он добрый и хотя не очень образованный, но зато трудолюбивый. Теперь, после того как я сообщила вам, что случилось, хочу вам сказать, что пожара в общежитии не было, у меня не было сотрясения мозга и перелома черепа, я не была в больнице, я не беременна, я не помолвлена, я не инфицирована и у меня нет друга. Однако я получаю низкие баллы по американской истории и плохие оценки по химии и хочу, чтобы вы смотрели на эти оценки с мудростью и снисходительностью.

Ваша любящая дочь Шэрон.

Мораль: Все в этом мире относительно и некоторые умеют использовать теорию относительности на практике как механизм влияния.

Комментарий: Это забавное письмо в своей книге «Психология влияния» [15] американский социальный психолог Роберт Чалдини приводит в качестве примера умелого использования принципа контраста восприятия для оказания влияния на людей и изменения их убеждений. В

психофизиологических лабораториях иногда проводится следующая демонстрация контраста в восприятии. Студенту предлагают по очереди садиться перед тремя ведрами с водой – одним с холодной, другим с водой комнатной температуры и третьим с горячей. После того как студент опустил одну руку в холодную воду, а другую – в горячую, ему предлагают одновременно поместить обе руки в тепловатую воду. Взгляд, выражающий изумленное замешательство, говорит сам за себя: хотя обе руки находятся в одном и том же ведре, рука, которая была до этого в холодной воде, воспринимает воду как горячую, в то время как та рука, что была в горячей воде, ощущает воду как холодную. Так одна и та же вода может казаться разной в зависимости от предшествующей ситуации. Можете быть уверены, что это прекрасное маленькое орудие влияния, обеспечиваемое принципом контраста, не остается невостребованным. Громадное преимущество принципа заключается не только в том, что он эффективно работает, но также и в том, что его использование практически не поддается обнаружению.

Диапазон применения байки: *психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: установка катастрофизации; установка долженствования.

№ 2. Байка «Слепые и слон»

...

За горами был большой город, все жители которого были слепыми. Однажды какой-то чужеземный царь со своим войском расположился лагерем в пустыне неподалеку от города. У него в войске был огромный боевой слон, прославившийся во многих битвах. Одним видом своим он уже повергал врагов в трепет. Всем жителям города не терпелось узнать: что же это такое – слон. И вот несколько представителей общества слепцов, дабы разрешить эту задачу, поспешили к царскому лагерю. Не имея ни малейшего понятия о том, какие бывают слоны, они принялись ощупывать слона со всех сторон. При этом каждый, ощупав какую-нибудь одну часть, думал, что теперь знает все об этом существе.

Когда они вернулись, их окружила толпа нетерпеливых горожан. Пребывающие в глубоком неведении, слепцы страстно желали узнать правду от тех, кто заблуждался. Слепых экспертов наперебой расспрашивали о том, какой формы слон, и выслушивали их объяснения. Трогавший ухо слона сказал: «Слон – это нечто большое, широкое и шершавое, как ковер». Тот, кто ощупал хобот, сказал: «У меня есть о нем подлинные сведения. Он похож на прямую пустотелую трубу, страшную и разрушительную». «Слон могуч и

крепок, как колонна», – возразил третий, ощупавший ногу и ступню. Каждый пощупал только одну из многих частей слона. И каждый воспринял его ошибочно. Они не смогли умом охватить целого: ведь знание не бывает спутником слепцов. Все они что-то вообразили о слоне, и все были одинаково далеки от истины. Созданное умозрением не ведает о Божественном. В сей дисциплине нельзя проложить пути с помощью обычного интеллекта [16].

Мораль: Страсти вводят нас в заблуждение, так как они сосредотачивают все наше внимание на одной стороне рассматриваемого предмета и не дают нам возможности исследовать его всесторонне. *(К. Гальвеций)*

Истина всегда больше, чем части, ее составляющие, и даже больше, чем простая сумма всех частей. Суждения человека определяются его позицией и информацией, которой он владеет.

Комментарий. История эта приводится суфийскими обучающими мастерами на протяжении уже многих веков. Суфизм (арабск. *suf* – грубая шерстяная ткань в значении «рубище») – мистическое направление в развитии ислама, возникшее в VIII в. н. э. Эту притчу, немного другими словами, любил рассказывать Носсрат Пезешкиан и многие другие позитивные психотерапевты для того, чтобы подчеркнуть многогранность реальности и принцип целостного и данного, действительно существующего *(positum),* от которого берет свое название позитивная психотерапия.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, аффективные нарушения и расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – агрессия, гнев, тревога; психологические – установка долженствования.

№ 3. Байка «Повиновение»

...

Беседы дзенского учителя Банкея привлекали не только дзенских учеников, но и людей разных сект и рангов. Он никогда не цитировал сутры и не увлекался схоластическими рассуждениями. Его слова шли от его сердца и прямо к сердцам слушателей.

Его большая аудитория вызвала недовольство священника секты Ничирен, так как последователи секты покидали его, чтобы слушать о Дзен. Эгоцентричный ничиренский священник пришел в храм, намереваясь поспорить с Банкеем.

– Эй, дзенский учитель! – позвал он. – Подожди минутку. Всякий, кто уважает тебя, будет повиноваться твоим словам, но я не уважаю тебя. Можешь ли ты заставить меня повиноваться?

– Подойди ко мне, и я покажу тебе, – сказал Банкей.

Священник стал величественно прокладывать себе дорогу через толпу к учителю.

Банкей улыбнулся.

– Стань слева от меня.

Священник повиновался.

– Нет, – сказал Банкей, – нам будет удобнее разговаривать, если ты станешь справа от меня. Перейди сюда.

Священник с достоинством перешел направо.

– Видишь, – сказал Банкей, – ты повинуешься мне, и мне кажется, что

ты человек тонкий и мягкий. А теперь садись и слушай [б].

Мораль: Механизм уступчивости (побуждение одного человека подчиниться требованию другого) можно понять, если учесть склонность людей к автоматическому, основанному на стереотипах реагированию.

Комментарий: Эта история из книги под названием «Собрание камней и песка», написанной в XIII в. японским учителем Дзен Мудзю (что означает «Не-житель»), является примером манипуляции, которая сама по себе уже не может повлиять на большинство наших искушенных современников, однако механизм, лежащий в ее основе, по-прежнему исправно работает.

Есть редкие случаи, когда манипуляции и механизмы влияния используются по гуманному назначению, без выраженных индивидуальных корыстных целей. Примером таковых служит поступок героя следующей истории.

Однажды слепой человек сидел на улице со шляпой возле ног и табличкой с надписью: «Я слепой, пожалуйста, помогите».

Один человек (будем считать его креативщиком из рекламного агентства) проходил мимо и остановился. Он увидел инвалида, у которого было всего лишь несколько монет в шляпе. Он бросил ему пару монет и без его разрешения написал новые слова на табличке. Затем оставил ее слепому человеку и ушел.

К концу дня он вернулся и увидел, что шляпа полна монет. Слепой узнал его по шагам и спросил, не он ли тот человек, что переписал табличку. Слепой также хотел узнать, что именно он написал. Тот ответил:

– Ничего такого, что было бы неправдой. Я просто написал ее немного по-другому.

Он улыбнулся и ушел. Новая надпись на табличке была такая: «Сейчас весна, но я не могу ее увидеть».

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – гнев, агрессия, тревога; поведенческие – ригидность, конформность; психологические – установка долженствования, установка максимализма.

№ 4. Байка «Розовый слон»

...

Встречаются двое джентльменов. Интересуются другу друга, как дела. Один говорит:

– Так себе, проблемы замучили, на работе кошмар, дома еще хуже, все вокруг серо, скучно и противно, нет никакой радости, даже отдушины.

Другой, неожиданно бодро и радостно, отвечает:

– А у меня прекрасно!

– С чего это? – спрашивает первый.

– Да я недавно купил себе редкого замечательного розового слона, и моя жизнь преобразилась! Ты утром просыпаешься, а он тебе улыбается. Весь такой розовый, так и хочется его обнять. Поливает нам цветы, играет с ребенком. Жена от него в восторге, ребенок без ума. Домой приходишь, а он тебе радуется, как щенок! Отношения у нас в семье наладились, мы больше не ссоримся и чаще проводим время всей семьей.

– Слушай, – говорит первый джентльмен, – продай мне его. Он мне явно сейчас нужнее, чем тебе.

– Да ну что ты, – говорит второй, – он же у нас практически как член семьи, жена меня просто убьет, если я такое святотатство себе позволю!

– Ну продай, – умоляет первый, – мне без твоего слона – хоть вешайся! Друг ты мне или кто?

– Ну я не знаю, я должен жене

привести какие-то веские аргументы.

– 20 тысяч долларов будут достаточно веским аргументом?

– Ты меня без ножа режешь, ну ладно, только ради тебя, по рукам.

Через месяц эти джентльмены встречаются вновь.

– Ну, как дела? – спрашивает продавший слона.

– Ты не представляешь, я думал, у меня до этого депрессия была. Оказывается, настоящий кошмар наступил с появлением этого слона. Он жрет бездну еды, разломал всю мебель, вытоптал все газоны, гадит везде, как ненормальный, и ему на всех наплевать. Да еще эта дурацкая розовая краска с него слезает! Главное, кому не предлагаю, никто этого жуткого слона не хочет купить, ни за какие деньги!

– Ну, братец, с таким настроением слона не продать!

Мораль: Не бывает так плохо, чтобы не могло быть еще хуже.

Комментарий: Опытный и хитрый торговец знает, как использовать ваше психологическое и эмоциональное состояние для того, чтобы склонить к нужному ему решению. Манипулятор быстро соберет информацию о вас и сформирует ситуацию таким образом, что жертва сама захочет залезть в ловушку.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – тоска, уныние, тревога; психологические – иррациональная установка катастрофизации.

№ 5. Байка «Умная Эльза»

...

На наших тренингах мы с моим другом и коллегой Андреем Каменюкиным в разделе об особенностях катастрофического мышления часто рассказывали сказку об Умной Эльзе братьев Гримм. Вот ее вольный пересказ.

Однажды пошла жена (Эльза) в подвал за молоком (в оригинале, не поверите, за пивом!) и пропала. Муж (Ганс) ждал-ждал, а жены все нет и нет. И кушать (выпить, следуя оригиналу) уже очень хочется, а она все не приходит. Он забеспокоился: «Не случилось ли чего?» И отправился в подвал за ней. Спускается по ступенькам и видит: сидит его благоверная и рыдает горькими слезами. «Что случилось?» – воскликнул супруг. А она в ответ: «Видишь, топор висит у лестницы?» Он: «Ну да, и что?» А она сильней слезами заливаться. «Да что произошло, скажи же, наконец!» – взмолился муж. Супруга и говорит: «Вот появится у нас ребенок, и пойдет он, когда подрастет, в подвал, а топор сорвется и убьет его насмерть! Вот ужас-то и горе горькое!» Муж, конечно, успокоил, как мог, свою вторую половину, не забыв ее назвать «умной» (в оригинале даже от души обрадовался – «большего ума мне в хозяйстве и не надо»), проверил, прочно ли топор закреплен, но настроение себе своими надуманными предположениями

жена уже испортила. И сделала это совершенно напрасно. Теперь придется успокаиваться и восстанавливать душевное равновесие не одну пару часов… [3]

Мораль: «Я никогда не думаю о будущем. Оно (само. – *Д. К.)* наступает достаточно быстро». *(А. Эйнштейн)*

Комментарий: Людей, регулярно испытывающих чрезмерные и необоснованные объективными обстоятельствами страхи, отличает одна существенная особенность. Помимо того, что у таких личностей повышенные мнительность, впечатлительность, тревожность и требовательность, характерным для них является также привычка не жить настоящим. Это относится как ко времени, так и к содержанию происходящего в настоящий момент времени. Говоря современным языком, человек с такой особенностью бóльшую часть времени проводит погруженный в свою внутреннюю реальность, некий виртуальный мир. Этот виртуальный мир наполнен событиями прошлого, ожиданиями от будущего и многочисленными фантазиями на эти темы. Регулярно и многократно, скорее всего, с самого детства, погружаясь в подобные оторванные от реальности грезы, человек приучает себя жить в этом блестящем, но искусственном мире.

Часто в обычной жизни человека возникают моменты, не насыщенные чем-то интересным и привлекательным для него, и в этот миг многие люди предпочитают переключиться на фантазии и грезы. Со временем жить погруженным в свои мысли становится все привычней. Подсознание с доверием относится к приходящей из сознания информации. Если раньше из сознания приходила в основном информация, полученная органами чувств, то в последующем стала доминировать информация, являющаяся продуктом самого сознания. Это можно сравнить с тем, что мы можем смотреть на картинку, видя ее своими глазами, а можем увидеть ее внутренним взором. Подобные виртуальные картины и даже фильмы, выглядя правдоподобно, могут вводить психику и организм человека в заблуждение. Как на первом показе первого продукта иллюзиона – фильма братьев Люмьер «Прибытие поезда» – по легенде, часть зрителей, впечатлившись картиной приближающегося паровоза, вскочили со своих мест и поспешили к выходу. Так и фильмы-страшилки, неоднократно «прокручиваемые» в голове людьми, привыкшими к стратегиям мнительности и тревожности, приводят к подобным всплескам страха. Но как и рыба, плавающая в воде, не замечает воды, пока ее не вынут из нее, так и человек, погруженный в свои

виртуальные фильмы ужасов и клипы с нарезкой сюжетов собственных бед, не замечает уже разницы между реальной и правдоподобной, но виртуальной опасностью.

Нельзя сказать, что опасностей вокруг нас не существует. Тот, кто утверждает это, как минимум лукавит или серьезно нездоров. Не стоит менять черные очки паранойи на розовые очки благодушия. В обоих вариантах нас ждут неприятности. Опасности, безусловно, есть, и их немало, но вот их вероятность существенно различается в неодинаковых ситуациях. И важнее всего научиться точно и адекватно оценивать эти вероятности и риски.

Диапазон применения байки: *психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка катастрофизации, предсказания будущего.

№ 6. Байка «Почему нет друзей?»

...

Пациент приходит к психотерапевту и говорит: «Доктор, у меня проблема общения с людьми и совсем нет друзей. Может быть, ты мне поможешь, старый, жирный, лысый придурок?»

Мораль: Если регулярно происходит что-то не так, стоит задуматься – что не так с тобой.

Комментарий: Если с вами и вашей жизнью что-то не в порядке, то первое, что стоит сделать, – признать это. Один из самых неудачных способов справляться с тем, что мешает жить, – это игнорировать свои внутренние проблемы. Второй шаг – признать, что с этими проблемами необходимо что-то делать, и не когда-нибудь, а именно сейчас. Третий шаг – это план действий, включающий в себя этапы сбора информации, действия, закрепления действия регулярной тренировкой и обратную связь.

Диапазон применения байки: *психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: агрессивное поведение, иррациональная установка долженствования.

№ 7. Байка «Ноша»

...

Два дзен-буддистских монаха шли однажды по грязной дороге под дождем и встретили красивую девушку в изысканных шелковых одеждах.

– Я помогу, – сказал один монах сразу же. Он взял ее на руки и перетащил через грязь на другую сторону дороги.

Ничего не сказал второй монах и молчал до тех пор, пока они не подошли к храму. Больше он не мог сдерживаться и сказал: «Нам, монахам, надо держаться подальше от женщин, особенно от молодых и красивых. Они опасны. Зачем ты сделал это?

– Я оставил девушку там, – сказал первый монах, – а ты все еще тащишь ее.

Мораль: «То, что вас обидели или обокрали, ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать». *(Конфуций)*

Комментарий: Этот пересказ одной буддийской притчи демонстрирует, как много страданий мы плодим, находясь в плену жестких рамок наших стереотипов, и сохраняем своими мыслями об ушедшем.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, в первую очередь депрессивные и тревожные, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования, выработка безоценочного мышления.

№ 8. Байка «Просто»

...

Однажды к старому человеку, жившему бедно в некой деревне, прибежал никем не опознанный белый конь. И все соседи тут же закричали:

– Как тебе повезло! Еще вчера ты был нищим, а сегодня уже богач!

– При чем здесь богатство? – сказал старик. – Просто вчера я собирал колоски, а сегодня мне нужно учиться объезжать лошадей.

На следующий день конь сбежал от старика, выбив копытом стенку сарая.

– Бедный человек! – закричали соседи. – Мы знали, что богатство не принесет тебе счастья, теперь ты остался в убытке!

– Не о счастье думаю, – отвечал старик. – Просто вчера я после работы объезжал коня, а сегодня должен чинить сарай.

На следующий день конь вернулся и привел с собой табун лошадей.

– О небо! – закричали соседи. – Ты смилостивилось над несчастным!

– Не вижу никакой милости, – сказал старик. – Просто вчера я был крестьянином, а сегодня мне следует учиться коневодству.

На следующий день сын старика, объезжая одну из лошадей, упал и сломал ногу.

– Это богатство с самого начала было подозрительным! – заявили соседи.

– Не в этом дело, – отвечал старик. – Просто вчера мы работали

вдвоем, а сегодня я все должен сделать один.

На следующий день началась война и всех молодых и здоровых мужчин забрали в армию [14].

Мораль: «Любые невзгоды следует превозмогать терпением». *(Вергилий)*

«Быть хорошим (спокойным, счастливым. – *Д. К.)* человеком – значит быть в согласии с самим собою. Разлад – необходимость быть в согласии с другими». *(О. Уайльд)*

Комментарий: Эта китайская даосская притча наглядно показывает преимущество безоценочного (дескриптивного, то есть описательного) мышления и отношения к жизни.

Если не сравнивать, как могло бы быть, и не зависеть от досужих рассуждений окружающих, даже тяжелые перипетии судьбы можно преодолеть, не утратив присутствия духа и с минимальными потерями.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, в первую очередь депрессивные и тревожные, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка катастрофизации, выработка безоценочного мышления.

№ 9. Байка «О мужестве рискнуть попробовать»

…

Король предложил своим придворным испытание, чтобы выбрать из них достойного на важный пост при дворе. Множество сильных и мудрых людей собрались вокруг него. Он подвел всех собравшихся к двери в отдаленном уголке сада. Дверь была огромных размеров и, казалось, вросла глубоко в землю.

– Кто из вас сможет открыть эту каменную громаду? – спросил король.

Один за другим его придворные выходили вперед, оценивающе оглядывали дверь, говорили «нет» и отходили в сторону. Другие, слыша, что говорят их предшественники, вообще не решались на испытание. Только один визирь подошел к двери, внимательно посмотрел на нее, потрогал руками, испробовал много способов сдвинуть ее и, наконец, дернул сильным рывком. И дверь открылась. Она была оставлена неплотно прикрытой, и необходимо было только желание осознать это и мужество действовать решительно. Король сказал:

– Ты получишь пост при дворе, потому что ты не полагался только на то, что видел и слышал, ты привел в действие собственные силы и рискнул попробовать [8].

Мораль: Не так страшен черт, как его малюют.

Комментарий: Как много людей не добиваются того, чего хотят, из-за страха действия или провала! У меня много пациентов с различными страхами. И каждый раз для меня большое удовлетворение видеть, как мой пациент набирается смелости и делает шаг (в метро, которого избегал годами, в самолет, о полете на котором даже думать боялся, на высоту, где раньше тряслись поджилки). И, о чудо, выясняется, что не так страшен черт, как его малюют. Оказывается, что мрачнейшие прогнозы не имеют отношения к реальности. Как велика радость человека, победившего свои предрассудки и домыслы, опровергнувшего свои химеры. В то же время требуется большое мужество и решительность, чтобы сделать этот шаг.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, в первую очередь тревожные и депрессивные, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка катастрофизации, выработка безоценочного мышления.

№ 10. Байка «Грязные гнезда»

...

Горлица постоянно меняла свои гнезда. Сильный запах, появлявшийся в гнезде со временем, был для нее невыносим. Она горько пожаловалась на это в разговоре с мудрой старой и опытной горлицей. Последняя несколько раз кивнула головой и сказала: «Меняя все время свои гнезда, ты ничего не изменишь. Досаждающий тебе запах идет не от гнезд, а от тебя» [8].

Мораль: «Нет более плодотворного занятия, как познание самого себя». *(Р. Декарт)*

Комментарий: Как говорится, от себя не убежишь. Рано или поздно жизнь заставит заниматься собой и своими проблемами. Только разумного человека жизнь ведет, а неразумного тащит. По преданию, изречение «Познай самого себя» было начертано на фронтоне храма Аполлона в Дельфах и принадлежало Фалесу, основателю древнегреческой философии. И поныне оно более чем актуально. Однако не многие находят время разобраться именно в себе. Стать подлинным хозяином своей жизни можно, только взяв за нее ответственность, не перекладывая ее на окружающих и не проецируя на них свои проблемы.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, в первую очередь тревожные и депрессивные, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: механизм проекции, иррациональные установки долженствования, катастрофизации. Выработка безоценочного мышления.

№ 11. Байка «Пятьдесят лет вежливости»

...

Пожилая пара отмечала свою золотую свадьбу после долгих лет супружества. Во время завтрака жена подумала: «Пятьдесят лет я всегда была внимательна к своему мужу и всегда давала ему хрустящую верхушку булочки на завтрак. Сегодня я наконец хочу сама насладиться этим лакомством». Она намазала верхнюю часть булочки маслом и дала своему мужу другую часть. Против ее ожиданий он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Дорогая, ты доставила мне огромное удовольствие. Пятьдесят лет я не ем нижнюю часть булочки, которую я больше всего люблю. Я всегда отдавал ее тебе, потому что ты ее так любишь» [8].

Мораль: «От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько и от излишнего к себе уважения». *(М. Монтень)*

Комментарий: Лучшее – враг хорошего. Стараясь чересчур угодить близкому и не спросив его о желаемом, мы можем не только совершать напрасные жертвы, но заставлять страдать себя и окружающих. Происходит это вследствие жадности к «хорошести». Чем лучше мы будем выглядеть в глазах окружающих (и тут мы «за ценой не постоим»), тем больше нас будут любить и, соответственно, тем больше благ от окружающих мы сможем получить. Мало кто признается в этом даже самому себе, не то что другим, поэтому такую привычку для своего же психологического комфорта человек либо вытесняет («в упор не вижу»), либо рационализирует («это я не себе, все людям», псевдоальтруизм). Эта стратегия выживания закладывается в

детстве, где абсолютно зависимый от окружающих младенец вынужден бороться за любовь окружающих. Дети, как и домашние животные, хорошие манипуляторы; а что им еще остается, кроме как быть чуткими к микросигналам взрослых. Малейшие нюансы удовольствий и неудовольствий они подмечают и рефлекторно воспроизводят, таким образом начиная получать определенную власть над окружающей действительностью. Манипулятор (от лат. *manus* – рука) – приспособление, являющееся продолжением руки. Так, для младенца им становятся родители. Заорал – прибежали, напоили или поменяли памперс, в общем – устранили дискомфорт.

Быстро постигая азы «руководства по управлению родителями», ребенок приспосабливается к окружающей действительности и таким образом борется за свое выживание, удовлетворение своих нужд и потребностей. Взросление же заключается в увеличении того, что ты можешь реализовать самостоятельно. Психологическое взросление не сопряжено с биологическим: и в 50 лет можно оставаться инфантильным и беспомощным, несмотря ни на какие социальные достижения (а в 90 лет – снова к этому вернуться уже из-за биологических причин). Такая инфантильная личность и будет сверхстарательной, внешне – для других (прямо Мать Тереза), а реально – для себя любимой.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования, инфантильные стратегии и защиты, выработка безоценочного мышления.

№ 12. Байка «Мужской шовинизм»

...

На прием к психотерапевту приходит мужчина и заявляет:

– Доктор, вы знаете, я такой умный, что мне это сильно мешает.

Доктор отвечает:

– Ну, это бывает. Многие такое у меня на приеме говорят.

Пациент:

– Нет, доктор, вы не понимаете. Видите ли, я знаю все, что вы думаете, что можете сказать по этому поводу и еще много того, что вы не можете даже осознать, не говоря уже о том, чтобы это адекватно вербализовать. Мне скучно с людьми, я их не пониманию: как можно говорить о такой чуши и заниматься такой ерундой. Они меня тем более не понимают. Что можно сделать, чтобы мне помочь?

Доктор:

– Ну, есть один жесткий метод. Мы можем хирургически удалить вам часть ваших лишних мозгов.

Пациент:

– Терять мне все равно нечего. Так существовать изгоем больше не могу. Я согласен.

Через месяц приходит довольный пациент и говорит:

– Доктор, спасибо вам. Я теперь наконец-то стал понимать мужиков. Хожу на футбол, смотрю боевики, езжу на рыбалку. Однако они меня не всегда понимают. Иногда как ляпну что-нибудь заумное – все обижаются, теряю контакт.

Доктор, а можно еще часть мозга отрезать?

Доктор:

– Ну, хорошо, отрежем еще.

Спустя еще месяц к психотерапевту заходит еще более довольный пациент и говорит:

– Док, жизнь прекрасна. Я понимаю мужиков, они меня прекрасно понимают. В общем, все клево. Вот только с бабами никак не могу говорить. О чем они трындят, не пойму, устаю от них страшно. Я их не понимаю, они меня не понимают. Может, отрежем еще немного?

Доктор:

– Дело в том, уважаемый, что мы и так удалили большую часть вашей коры. Если мы удалим еще что-нибудь, то в вашем организме начнутся необратимые процессы, что приведет к тому, что у вас появятся грудь и месячные.

Мораль: «Некоторые люди обладают способностью казаться глупыми, прежде чем они обнаружат ум. У девушек этот дар встречается особенно часто». *(Г. Лихтенберг)*

Комментарий: С тех пор как люди стали осознанно делить себя на женщин и мужчин, быстрый способ вовлечь в конфликт большое число людей – это начать дискуссию на тему различий когнитивных способностей в зависимости от половой принадлежности. Примерами таких схваток могут служить язвительные высказывания Василия Ключевского: «Дамы только тем и обнаруживают в себе присутствие ума, что часто сходят с него», и мягкий женский ответ в анекдоте:

– Идиотка ты у меня, – говорит муж жене.

– Конечно, – отвечает жена, – был бы ты у меня генерал, была бы генеральша. А так…

Современные женщины, читая «Происхождение человека» Дарвина, где он излагал свои взгляды на основные различия между мужчинами и женщинами, возможно, позабавятся или рассердятся, прочитав его описания. Дарвин изображал мужчин более агрессивными и умными, чем женщин. Последних он

воспринимал как более мягких и менее умных. Дарвиновская оценка различий в агрессии между полами по-прежнему считается верной (во всяком случае, в отношении физической агрессии), тогда как значимых различий между двумя полами по среднему когнитивному уровню, измеренному при помощи современных стандартизированных методик, не обнаруживается. Тем не менее, существуют гендерные различия в диапазоне индивидуальных когнитивных показателей. У женщин наблюдается значительно меньшая вариабельность по показателям IQ, чем у мужчин. Пропорционально большее число мужчин имеют исключительно высокие и исключительно низкие показатели IQ, чем женщины. Поэтому в любой популяции гениями или умственно отсталыми с большей вероятностью будут мужчины. Однако самые высокие показатели IQ по стандартным тестам за всю историю их измерения принадлежат двоим женщинам.

Если мы обратимся к субтестам, входящим в инструменты оценки IQ, то обнаружим более глубокие различия между полами. Женщины лучше справляются с тестами на вербальную беглость, скорость чтения, понимание прочитанного и правописание, а также на ситуационную вербальную память. У девочек раньше, чем у мальчиков, развиваются речевые и языковые способности. Магнитно-резонансное сканирование головного мозга детей и подростков показало, что у мальчиков значимо быстрее увеличивается объем миндалевидного тела, а у девочек до и во время пубертатного периода значимо быстрее увеличивается объем гиппокампа. Миндалевидное тело участвует в обработке социальной эмоциональной информации, связанной с функционированием в рамках иерархии доминирования, важнейшего аспекта самцовой конкуренции. Гиппокамп является мозговой структурой, играющей роль промежуточного звена в хранении долговременной памяти, особенно вербальной. Относительно ускоренное развитие гиппокампа у женщин по сравнению с мужчинами служит причиной лучших характеристик вербальной памяти у женщин, а также ориентации в новой среде преимущественно по ориентирам.

В языковых центрах головного мозга женщин сосредоточено на 17 % больше нейронов, чем в соответствующих зонах мозга мужчин. Более того, у женщин головной мозг менее латерализован, а мозолистое тело (волокна, связывающие два полушария и делающие возможной коммуникацию между их корой) толще. Магнитно-резонансное сканирование головного мозга мужчин и женщин во время выполнения вербальных тестов показало, что при одинаковом уровне выполнения заданий мозг у

мужчин работает сравнительно интенсивнее. Более того, на снимках видно, что при обработке языковой информации женщины используют оба полушария, тогда как у мужчин задействовано в основном левое полушарие. В экспериментах было показано, что у женщин максимальные значения вербальной способности приходятся на пики содержания в плазме крови эстрогена, что происходит при овуляции. В этом биолого-биохимическом субстрате могут крыться основы проблем в семье, когда многоречивая супруга доводит до белого каления ничего не успевающего понять в этом потоке сознания супруга.

Сложившиеся в ходе эволюции гендерные различия в когнитивной и других психологических функциях полов являются прямым следствием разных репродуктивных стратегий. Более выраженная эмпатия и высокий эмоциональный интеллект у женщин, несомненно, являются важнейшими характеристиками для выживания зависимого потомства. Другим помощником выживанию и высокой репродуктивной способности у людей является освоение языка, которое быстрее происходит у матерей и воспитательниц с высокой беглостью речи. Вербальные навыки и эмоциональный интеллект женщин также способствуют их умению образовывать коалиции, которые позволяют разделять материнские обязанности и другие тяготы жизни. Присущая женщинам склонность к кооперации и манипуляциям наблюдается в сообществах многих других приматов, что позволяет предположить, что филогенетически это исключительно древняя черта.

Что касается мужских особенностей, то высказывалось предположение о том, что выраженные пространственные навыки сложились с целью содействия охоте. Женщины обычно ориентируются на знакомой местности, выучивая определенные ориентиры, тогда как мужчины полагаются на внутреннее ощущение курса движения. Сторонники гипотезы охотников утверждают, что в гонке преследования предки-гоминиды должны были делать значительные зигзаги на местности, но обязательно хотели вернуться домой кратчайшим путем. Поэтому их пространственные способности так натренировались и достигли совершенства. Приспособленность мужчин к распознаванию замаскированных фигур может рассматриваться как другая охотничья адаптация, которая позволяла охотнику разглядеть спрятавшихся в зарослях животных.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональные идеи превосходства, «оголтелый» феминизм, игнорирование

полоролевых, гендерных различий.

№ 13. Байка «Умные животные»

...

Целый ряд моих пациентов страдает проблемой, называемой в психологии и философии проблемой антропоцентризма.

Антропоцентризм проявляет себя формированием представлений о прочих «тварях земных» по своему «образу и подобию». «Моя кошка понимает…», «Собака думает…», некоторые даже приписывают человеческие качества и характеристики неживым предметам. Классический пример очеловечивания машины, с уговорами ее завестись и поглаживаниями в прямом и переносном смысле; еще наглядный пример – игроманы (лица, подверженные непреодолимой тяге к азартным играм), которые уверены в том, что игровой автомат уже «набрал» достаточное количество жетонов и справедливо будет поделиться. Да вспомните хотя бы, как ругнулись на попавшуюся на пути табуретку. В пример пациентам я привожу свою собаку, 10 лет служившую мне верным примером теории научения, добермана по кличке Крис. Как только я задвигал по вечерам клавиатуру компьютера, пес тут же прибегал в комнату с остро торчащими вверх ушами и поводком в зубах, демонстрируя, что он точно знает, кто и с кем сейчас пойдет гулять. Можно было бы приписать ему способности к телепатии, если бы не теория

условных рефлексов, созданная И. П. Павловым.

Мораль: «Чему только не поверят люди, когда им этого очень хочется». *(А. Сталь)*

«Люди обычно склонны верить в то, чего они желают». *(Ю. Цезарь)*

«Большинство людей обладают совершенно уникальной способностью все принимать на веру». *(О. Хаксли)*

Комментарий: В доказательство ошибки приписывания человеческого интеллекта животным психологи и этологи (специалисты по изучению поведения животных) рассказывают историю про умного Ганса. Так стали звать одного коня, жившего в начале XX в. Люди, видившие его выступления, были уверены, что он способен производить сложные арифметические вычисления. Стоило только попросить его сложить или вычесть одно число из другого, и конь начинал выстукивать копытом правильный ответ. В конечном итоге выяснилось, как Гансу удавалось это делать. Если условие задачи шептали коню в ухо, он никак не реагировал. Но четко выстукивал копытом правильное число, только когда рядом присутствовал дрессировщик, который тоже слышал вопрос. В действительности Ганс очень чутко реагировал на еле уловимые намеки (невербальное поведение), которые дрессировщик подавал ему бессознательно. Дрессировщик знал правильный ответ и, когда Ганс отстукивал копытом необходимое число раз, неосознанно напрягался. Конь хорошо воспринимал все микросигналы, характеризовавшие напряжение дрессировщика, и для него они служили сигналом прекратить стук. После выявления «феномена умного Ганса» исследования поведения животных старательно проверяются на наличие подобных бессознательных намеков.

Диапазон применения байки: *психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка антропоцентризма.

№ 14. Байка «Проблемы консультирования»

...

Руководитель крупной компании пошел в лес за грибами. Он доехал до леса на машине, оставил ее на обочине дороги и углубился в лес. Там он долго ходил, но, проплутав около шести часов, понял, что заблудился и не в состоянии вернуться к своей машине. На берегу ручья под высокой сосной он увидел удобный пенек и сел на него, чтобы отдохнуть. Через какое-то время к месту, где он сидел, вышел другой грибник. Заблудившийся обрадовался и спросил его:

– Извините меня, можете ли вы сообщить, где я нахожусь?

Внимательно посмотрев на него, грибник ответил:

– Вы находитесь в лесу, на берегу ручья. Вы сидите на пеньке, стоящем под высокой сосной.

– Вы, должно быть, психолог-консультант! – сказал заблудившийся.

– Ого! Как вы это узнали? – спросил прохожий.

– Все, что вы сказали, я знал и до вас. Ваш ответ технически правилен, но абсолютно бесполезен, и фактически я так до сих пор и не знаю, как выйти к своей машине.

– А-а-а, ну вы, должно быть, президент крупной компании! – улыбнулся консультант.

– Точно! А как вы догадались?

– Следите за мыслью: вы прекрасно видите, где вы находитесь, и все же вы не знаете, где вы находитесь, и спрашиваете об этом, хотя сами знаете ответ, который услышите. Вы не знаете, куда вам двигаться дальше, но об этом как раз не спрашиваете. Реально вы находитесь в точно том же положении, как и до нашей с вами встречи, но теперь вашу проблему вы превратили в мою ошибку и обвиняете меня!

Мораль: «Правильно спросить – половина знаний». *(Магомет)*

Комментарий: Человек получает ответы на свои вопросы в соответствии со способностью к пониманию и подготовкой.

Диапазон применения байки: *обучение психологов и психотерапевтов, психические расстройства непсихотического уровня, семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования.

№ 15. Байка «Случай в дороге»

...

Рассказывают о страннике, который устало брел по казавшейся бесконечной дороге. Он тащил на себе разные вещи. Тяжелый мешок с песком висел у него на спине; толстый бурдюк с водой обвивал его тело. В правой руке он нес камень странной формы, в левой – булыжник. На шее на обтрепанном канате висел жернов. Ржавые цепи, на которых по пыльному песку волочились тяжелые гири, обматывали его лодыжки. На голове у него была полусгнившая тыква. При каждом его шаге цепи гремели. Со стонами и вздохами он шаг за шагом двигался вперед, жалуясь на тяжелую судьбу и усталость, измучившую его. В раскаленный полдень ему встретился крестьянин, который спросил его: «О усталый странник, зачем ты несешь этот булыжник?»

«Ужасно глупо, – ответил странник, – но я не замечал его раньше». С этими словами он отбросил булыжник и камень в сторону и почувствовал значительное облегчение.

Пройдя еще часть пути, он вновь встретил крестьянина, который спросил его: «Скажи мне, усталый странник, почему ты мучаешь себя этой полусгнившей тыквой на голове и зачем ты тащишь за собой на цепях эти тяжелые чугунные гири?»

Странник ответил: «Я очень рад,

что ты сказал мне об этом. Я не знал, что они есть у меня». Он снял цепи, скинул тыкву в придорожную канаву и опять почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем большее страдание ощущал.

Идущий с поля крестьянин посмотрел на него в изумлении и сказал: «О, добрый человек, ты несешь в мешке песок, но вокруг больше песка, чем ты мог бы поднять. А твой большой бурдюк с водой – как будто ты собираешься пересечь Каирскую пустыню. Рядом с дорогой течет чистый ручей, который будет долго сопровождать тебя на твоем пути». Услышав это, странник снял бурдюк и вылил из него солоноватую воду. Затем он высыпал в яму песок из своего мешка. Он задумчиво стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние лучи посылали ему свой свет. Он оглядел себя, увидел тяжелый жернов на шее и вдруг осознал, что именно он заставлял его так сгибаться. Он снял жернов и швырнул его как можно дальше в ручей. Освободившись от тяжестей, он побрел по вечерней прохладе в поисках пристанища [8].

Мораль: «Любопытная штука эти привычки. Люди сами и не подозревают, что они у них есть». *(А. Кристи)*

Комментарий: «Власть над собой – самая высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство». *(Сенека)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования.

№ 16. Байка «Трудно угодить всем»

...

В жаркий летний день по пыльным улицам Кешана шел человек со своим сыном и ослом. Отец сидел на осле, а мальчик вел его. «Бедный ребенок, – сказал прохожий. – Его короткие ножки пытаются не отстать от осла. Как может этот мужчина так лениво сидеть на осле, неужели он не видит, что мальчик бежит в изнеможении?» Отец принял этот упрек близко к сердцу, на ближайшем же углу слез с осла и посадил на него мальчика. Но прошло немного времени, как другой прохожий громко сказал: «Какой позор! Маленький пострел восседает как султан, в то время как его бедный старый отец идет пешком». Это замечание очень задело мальчика, и он попросил отца сесть на осла позади него. «Вы когда-нибудь видели что-нибудь подобное? – заметила покрытая чадрой женщина. – Такая жестокость к животному. Спина бедного ослика прогибается, а этот старый бездельник и его сын развалились как на тахте. Бедное создание!» Объекты критики посмотрели друг на друга и без слов слезли с осла. Но едва они прошли несколько шагов, как очередной прохожий стал насмехаться над ними, говоря: «Хвала небесам, что я не так глуп. Зачем вы двое ведете своего осла, когда он не приносит никакой пользы, не везет даже одного из вас?» Отец

сунул в рот ослу пригоршню соломы и положил руку на плечо сыну: «Что бы мы ни делали, – сказал он, – всегда кто-то не согласен с этим. Я думаю, нам надо самим решить для себя, что мы считаем правильным» [2].

Мораль: Ничего бы вообще никогда не предпринималось, если требовалось бы опровергнуть все возможные возражения.

Комментарий: «Вежливость состоит в том, чтобы постоянно забывать о себе для того, чтобы заниматься только другими». *(Ф. Монкриф)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования.

№ 17. Байка «Хочу что есть»

...

Мне запомнилось необычное интервью, которое взяли у одного десантника во время празднования дня ВДВ. Несмотря на то что он и его друзья, находившиеся в кадре, уже явно начали отмечать свой любимый праздник, слова, сказанные им, были наполнены глубокой мудростью. Отвечая, чем принципиально отличается ВДВ от других войск, он изрек: «Другие служат там, куда их посылают, а десант, куда его посылают, туда и хочет».

Мораль: «Если дела обстоят не так, как вам нравится, любите их такими, какие они есть». *(Восточная мудрость)*

Комментарий: «Счастье не в том, чтобы делать всегда что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь». *(Л. Толстой)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования, оценочная установка.

№ 18. Байка «Правила и реальность»

...

Идет сеанс психоанализа. Пациентка Фрейда, лежащая на кушетке, говорит: «Поцелуйте меня, пожалуйста». Фрейд отвечает: «Ну что вы, это совершенно исключено. Это никак не укладывается в правила психоанализа. Мне и спать-то с вами не следовало».

Мораль: Жизнь диктует свои правила, которые, как трава, пробиваются через асфальт догм.

Комментарий: Этика психотерапии и ее внутрикорпоративные правила не имеют четко установленной структуры и резко очерченных границ. Они скорее интуитивно угадываются во взаимодействии, подчиняются здравому смыслу и пользе пациента. Со времен нашумевшего романа К. Г. Юнга и его пациентки Сабины Шпильрейн и до сих пор эта тема является предметом горячих споров и дискуссий. Во время проведения конференции «Психотерапия на рубеже тысячелетий» в 2000 г. в Москве профессор М. М. Решетников, ректор Восточно-Европейского института психоанализа, обсуждал темы переноса и контрпереноса, правил поведения на сеансах психотерапии и вне этих сеансов. Он привел в пример высказывание одного из мэтров французского психоанализа, которого спросили, можно ли «спать» со своими пациентками, на что тот ответил: «Все люди – чьи-то пациенты, так почему я должен спать с чужими?»

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, оценочная установка.

№ 19. Байка «Скажем прямо»

...

После серьезного и продолжительного научного симпозиума, посвященного проблемам психоанализа, два профессора-психотерапевта вышли освежиться на крыльцо здания. Вдруг один с азартом спрашивает другого: «А не пробежаться ли нам до угла соседнего здания наперегонки?» Второй профессор назидательно отвечает: «Слушай, мы же с тобой взрослые люди, известные аналитики, уважаемые профессора. Ты же прекрасно знаешь, что в твоих словах латентно доминируют инфантильные перфекционистские механизмы, приводящие к избыточной соревновательности, скрываемые рационализацией. Давай лучше просто и честно померяемся членами».

Мораль: Витиеватые атрибуты и ярлыки часто скрывают старые механизмы и ритуалы.

Комментарий: По мнению современных этологов (специалистов, изучающих поведение животных, напомним еще раз), демонстрация половых органов в стае есть один из способов доказательства своего превосходства и доминантного положения.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: конкуренция, установка максимализма/ перфекционизма.

№ 20. Байка «Фрейд и курительная трубка»

...

После долгого обсуждения символизма в психоанализе один из учеников Фрейда язвительно заметил, что трубка, которую с видимым удовольствием курит Фрейд, есть фаллический символ, а акт курения представляет собой получение орального удовлетворения. На что Фрейд невозмутимо ответил, что иногда можно просто курить.

Мораль: Не возводи правило в абсолют, чтобы не извратить саму идею.

Комментарий: Как говорится, в каждой шутке лишь доля шутки, все остальное – правда. Многочисленные споры учеников Фрейда с его абсолютизациями (например, теорией пансексуализма) привели к изгнанию из психоаналитической ассоциации вместе со своими сторонниками таких незаурядных и творческих личностей, как, например, А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Хорни, М. Кляйн, Ж. Лакан. Возведенную башню из слоновой кости Фрейд охранял ревностно. Никто не имел права критиковать его, иначе самая близкая дружба превращалась в ненависть. Первая из многочисленных размолвок, которыми было отмечено самое начало истории психоанализа, произошла между Фрейдом и Альфредом Адлером. Адлер начал развивать собственную версию психоанализа, в которой основной упор делался не на сексуальность, а на стремление к власти. Когда Адлер внезапно скончался во время проходившего в Абердене научного конгресса, Фрейд написал: «Для еврейского мальчика, вышедшего из венского пригорода, окончить свои дни в Абердене уже само по себе – карьера, доказательство того, как далеко он зашел. Мир воистину наградил его необычайно щедро за ту услугу, которую тот ему оказал, противореча психоанализу».

Несмотря на то что Фрейду удалось изгнать Адлера, он так и не смог найти покоя. Хотя основателю психоанализа и удалось

очистить Общество от неверных, диссидентство все еще продолжало оставаться угрозой. Наибольшие подозрения у Фрейда вызывал Вильгельм Штекель, который, несмотря на свои симпатии к Адлеру, не захотел выйти из состава Общества. Возможно, что ненависть, которую Фрейд испытывал к этому человеку, была следствием недостатков его собственной методики. И, наблюдая методы Штекеля на практике, он осознавал свои ошибки.

Фрейд в своем гневе часто выходил за грань рационального. Если раньше он говорил о Штекеле как о благородном человеке, то затем изменил свое отношение к нему и заявил, что стремления Штекеля «низменны и глупы». Фрейд написал письмо к Эрнесту Джонсу, в котором давал уничижительную характеристику Штекелю, называл «лгуном», «человеком, которого невозможно хоть чему-нибудь научить» и «свиньей», он так и писал: «Эта свинья Штекель…» Фрейд не только оскорблял его, говоря, что тот отвратителен и грязен, но и, казалось, испытывал внутреннюю потребность унижать его, представляя его существом мелким и незначительным. Однажды Фрейд заявил, что по своим размерам Штекель вряд ли превышает «размеры горошины». В другой раз Фрейд резко отреагировал на нескромное фанфаронство Штекеля, заявившего, что зачастую карлик, стоящий на плечах великана, видит дальше самого гиганта. Фрейд прокомментировал фразу Штекеля так: «Возможно, это и правда, только вот вошь на голове астронавта не видит абсолютно ничего».

Не избежал гнева даже тот, о ком основатель психоанализа восторженно отзывался: «Он самый значительный из встреченных мною… Он может оказаться тем, кого я ищу, чтобы возглавить наше движение», – Карл Юнг. В 1910 г. по велению Фрейда он стал пожизненным (!) президентом Международной ассоциации психоаналитиков. Однако уже через 3 года Зигмунд публично сказал ему «фи!» Карл провинился тем, что, во-первых, не уверовал в сексуальную этиологию неврозов. Во-вторых, слишком увлекся мистикой, которую рационалист Фрейд не принимал (в кабинете Зигмунда висел лозунг «Работать не философствуя»), И в-третьих, Юнг забыл упомянуть в своих лекциях по истории психоанализа имя отца-основателя, объяснив это тем, что все и так знают, кто стоял у истоков теории. Фрейд порвал не только деловые, но и личные отношения с «неверным». Он констатировал: «Трудно поддерживать дружбу при таких разногласиях».

Однажды на семейном обеде он пожаловался на измену тех, кто прежде был так предан общему делу. «Твои проблемы, Зиги, в

том, – заметила ему тетушка, – что ты совсем не разбираешься в людях».

Ни одна другая научная теория не преображалась в квазиполитическое движение с централизованным управлением, железной дисциплиной, цензурой, чистками, убирающими «еретиков». Ни одна другая область знаний не была столь жестко привязана к открытиям основоположника, который отвергал любую критику и под страхом проклятия запрещал пересматривать фундаментальные тезисы. «Раскольники» называли Фрейда тираном, упрекали его в ортодоксии. Он же с маниакальной настойчивостью твердил: «Я… вправе утверждать, что и в наши дни, когда я уже не единственный психоаналитик, никто не может знать лучше меня, что такое психоанализ».

Фрейд страдал тем пороком, от которого призван был избавлять его психоанализ, – подавлением. Он изгонял из сознания свои амбиции завоевателя мира. Но в то же время под маской научной школы осуществлял заветную подсознательную мечту – стать властителем, мессией, указующим человечеству землю обетованную.

Диапазон применения байки: *коммуникативный тренинг, бизнес-консультирование, семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 21. Байка «По-другому»

...

Немного по-другому стали смотреть космонавты друг на друга, когда у них закончилась еда.

Мораль: «Люди относятся друг к другу дружелюбно в хорошие времена». *(Восточная мудрость)*

Комментарий: Лучше быть реалистом. «С нами такого случиться не может» – это фраза номер один в списке знаменитых последних слов. Розовые и черные очки одинаково плохи для ориентации в настоящем. Чтобы не разочаровываться, следует не очаровываться. Идеалистические представления в пух и прах разбиваются реальностью, и чем дальше эти представления были от нее, тем болезненнее это происходит. Как только слабеют устои и нормативы государства, так сразу становится очевидным, что человек хоть и общественное, но все-таки животное. Законы животного мира, «мира джунглей», сразу вступают в дело в кризисные моменты, вспомните наши недалекие 1990-е с бандитским беспределом или наводнение в Новом Орлеане (штат Луизиана, США), вызванное ураганом «Катрина», когда в благополучной и цивилизованной Америке даже полицейские стали мародерами и люди убивали друг друга уже через сутки после наступления хаоса. Как в анекдоте:

Самолет потерпел катастрофу и упал на необитаемый остров. Единственный оставшийся в живых сидел под пальмой, обгладывая кость, когда увидел спасателей, застывших в ужасе перед ним и кучей человеческих костей за его спиной.

– Я понимаю, что вы должны меня ненавидеть за то, что я сделал, но я должен был бороться за свою жизнь! Мне нужно было выжить одному на маленьком необитаемом острове.

Командир спасателей покачал головой:

– Я, конечно, понимаю – ради жизни человек способен на все… Но, ё-мое, самолет же упал вчера вечером!!!

Конечно, человек не всегда производит впечатление хищника наподобие атлантической песчаной акулы, которая поедает своих братьев и сестер еще в материнской утробе. Но внешность обманчива. Насколько человек может быть бессердечен и жесток, иногда даже безо всякого смысла и пользы для себя, показывают

военные драмы всей истории цивилизации. Но и в мини-варианте собственной семьи или рабочего коллектива многие не прочь, пусть не физически, но морально-психологически слопать или уничтожить своего собрата.

Не стоит относиться к этому с оценочной позиции, с морально-этической стороны здесь все ясно. Но в реальной кризисной ситуации эти оценки в лучшем случае лишь отнимут ваше время. Прочитайте притчу «Черепаха и скорпион». Лучше следовать принципу «предупрежден – вооружен». Не закрывайте свои глаза химерами, созданными нашей фантазией и ересью, услужливо навязанной окружающими.

Диапазон применения байки: *расстройства адаптации, посттравматические стрессовые расстройства, аффективные расстройства, бизнес-консультирование, коммуникативные и ассертивные тренинги.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка долженствования.

№ 22. Байка «Цель»

…

– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

– Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, – ответил Кот.

– Да мне почти все равно, – начала Алиса.

– Тогда все равно, куда идти, – сказал Кот.

– Лишь бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.

– Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот, – конечно, если не остановишься на полпути.

Л. Кэрролл

Мораль: Пошла Машенька в лес по грибы и по ягоды, а вернулась ни с чем… потому что нужно перед собой ставить конкретные цели!

Комментарий: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». *(Сенека)*

«Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все остановилось. Цель утрачена, и сил как ни бывало». *(В. Гюго)*

Диапазон применения байки: *тренинг целеполагания, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: нарушение целеполагания, системы приоритетов.

№ 23. Байка «Мудрость и старость»

...

Мудрость приходит со старостью, но иногда старость приходит одна.

Мораль: Не путайте стаж и опыт. В делах человеческих лучше разбирается не тот, кто больше прожил, а тот, кто больше наблюдал, анализировал и делал выводы.

«Чем старше я становлюсь, тем больше не доверяю известной фразе, гласящей, что мудрость приходит с годами». *(Г. Менкен)*

Комментарий: В первые годы моей практики мне нередко доводилось слышать от ряда пациентов: «Чем вы, такой молодой и зеленый, можете мне помочь? Чего вы в своей жизни видели?». Уже за первые несколько лет работы практикующий психотерапевт выслушивает столько сотен трагедий, драматических историй и настоящих кошмаров, что для него фильмы ужасов, триллеры и многие другие произведения подобных жанров – лишь бледная тень реальной жизни, они не способны произвести рассчитанного эффекта. Как говорится, кто в армии служил, тот в цирке не смеется. До сих пор случаются казусы, когда приходящий пациент или пациентка, увидев меня, удивленно говорят: «Я представляла себе психотерапевта другим…» «Седовласого старца с окладистой бородой?» – обычно спрашиваю я. Больше 22 лет официального стажа нет ни у одного психотерапевта России, поскольку такая специальность существует только с 1986 г. Поэтому даже если вы и встретите старого психотерапевта, далеко не факт, что жизнь свою он провел в изучении и практике именно психотерапии. Я знаю многих психотерапевтов (они в России редкий вид, давно пора в «Красную книгу», всего-то немногим больше 2 тысяч насчитывается, в сравнении, например, с 300 тысячами психотерапевтов в США – капля в море психического нездоровья), но «действующих» пожилых и с классической харизмой среди них не больше десятка.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, установка сверхобобщения, дихотомическое мышление.

№ 24. Байка «Все в твоих руках»

...

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

Мораль: «Хитрость – образ мыслей ограниченных людей и очень отличается от ума, на который по внешности походит». *(И. Кант)*

Комментарий: Человек – существо гордое. Собственное эго часто заставляет его пытаться доказать несовершенство и несостоятельность окружающих, чтобы таким образом возвыситься самому. В ситуации выбора быть счастливым или правым именно гордыня может склонять ко второму. Недаром в христианстве она признана смертным грехом, ибо она и есть прямая дорога к смерти.

Однажды старик решил открыть своему внуку одну жизненную истину. И сказал он ему:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, гнев, отчаяние, страх, обиду, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк

представляет добро: гармонию, мир, любовь, надежду, истину, доброту и помощь.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – раздражение, гнев; поведенческие – агрессия, конфликтность, поиск и любовь к справедливости.

№ 25. Байка «Не в деньгах счастье»

...

Ученик спросил Мастера:

– Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?

Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость; образование, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает список.

Мораль: «Принимая средства за цель, люди разочаровываются в себе и других, в силу чего из всей их деятельности ничего не выходит или выходит обратное тому, к чему они стремились». *(И. Гете)*

Комментарий: Как признался в одном из интервью Борис Абрамович Березовский, находясь уже за пределами России: «Оказалось, что действительно не в деньгах счастье». Но большинству хочется проверить это на своем опыте.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: ложные цели.

№ 26. Байка «Полная банка»

...

Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял трехлитровую стеклянную банку и наполнил ее камнями, каждый не менее двух сантиметров в диаметре.

В конце он спросил студентов, полна ли банка?

Они ответили:

– Да, полна.

Тогда он открыл банку горошка и высыпал ее содержимое в большую банку, немного потряс ее. Горошек занял свободное место между камнями. Еще раз профессор спросил студентов, полна ли банка?

Они ответили:

– Да, полна.

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и все закрыл.

Еще раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Те ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.

Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил ее в банку до последней капли, размачивая песок.

Студенты смеялись.

– А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже в случае,

если все остальное потеряется. Горошек – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок – это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И так же в вашей жизни: если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь прежде всего камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное – это только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора: какое значение имеет вода?

Профессор улыбнулся.

– Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

Мораль: «Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь». *(В. О. Ключевский)*

Комментарий: «Тот, кто ответил себе на вопрос: "Зачем жить?", сможет вытерпеть почти любой ответ на вопрос: "Как жить?"». *(Ф. Ницше)*

Диапазон применения байки: *синдром хронической усталости, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: нарушение целеполагания и системы приоритетов.

№ 27. Байка «Счастье»

...

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Мораль: «Всеобщий источник нашего несчастья в том, что мы верим, будто вещи действительно являются тем, чем мы их считаем». *(Г. Лихтенберг)*

Комментарий: Счастье – понятие субъективное, и в этом заложен удивительно большой потенциал. Именно это позволяет быть счастливым всем без исключения. Если бы счастье заключалось в строго определенных предметах, положениях и ситуациях, их бы не хватало на всех (как всегда бывает с полезными ресурсами и благами), следовательно, большинство было бы закономерно их лишено. Можно с определенной долей уверенности предположить, что счастье – это равновесие между желаниями и возможностями. Но первые зачастую бывают неоправданно беспредельны, а вторые – лишены трезвой оценки. В итоге большинство желает эфемерного, а потому не находит своего счастья.

«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом». *(Пифагор)*

Диапазон применения байки: *синдром хронической усталости, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: нарушение целеполагания и системы приоритетов.

№ 28. Байка «Осадок»

...

Вернулся один человек из гостей и тут зазвонил телефон. Это оказался приятель, от которого он недавно ушел.

– Слушай, – сказал этот приятель, – никогда больше не приходи к нам в гости. И лучше даже не звони и не подходи ко мне никогда. Знать тебя больше не хочу!

– Да что случилось-то такое?! В чем я, собственно, виноват?!

– Ты вот был у нас сейчас в гостях?

– Ну был, и что?

– Да. Так вот, ты ушел, мы стали убирать, смотрим – а ложек-то серебряных нет!

– Но я не брал твоих ложек!!!

– Это я знаю, ложки мы потом нашли. Но вот осадок, осадок-то остался!

Мораль: Даже опровергнутые фактами заблуждения по инерции какое-то время еще грызут мозг.

«Они ничего не забыли и ничему не научились». *(Ш. Талейран)*

Комментарий: Все мы заложники своих ярлыков, шаблонов и стереотипов. Когда их власть заходит слишком далеко, мы начинаем терять контакт с реальностью. Действительность в виде друзей, ситуаций и ощущений начинает ускользать как вода сквозь пальцы.

За многие наши претензии к окружающим нам становится впоследствии неловко или даже стыдно. Не все из них мы в силах исправить. Об этом следующая история:

В больнице в одной палате лежали два тяжело больных человека. Один лежал у окна, а кровать другого располагалась у двери.

– Что там видно в окне? – как-то спросил тот, что лежал у двери.

– О! – оживился первый. – Я вижу небо, облака, напоминающие зверюшек, озеро и лес вдалеке.

Каждый день лежащий у окна рассказывал своему соседу о том, что происходит за окном. Он видел лодку, рыбаков с огромным уловом, детей, играющих на берегу, юных любовников, держащихся за руки и не сводящих друг с друга сияющих глаз.

В то время как он наблюдал все эти удивительные события за окном, его соседа мучила глухая злоба. «Это несправедливо, – думал он. – За какие такие заслуги его уложили у окна, а не меня, и я могу лицезреть только дверь с облупившейся краской, в то время как он любуется видом из окна?»

Однажды лежащий у окна сильно закашлялся и стал задыхаться. Он пытался дотянуться до кнопки вызова медсестры, но у него не было сил, потому что он содрогался от кашля. Сосед наблюдал за происходящим. Ему ничего не стоило нажать на свою кнопку, но он этого не сделал.

Через некоторое время первый затих и вытянулся на своей постели.

Когда его унесли, сосед попросил медсестру, чтобы его переложили к окну. Медсестра выполнила просьбу больного, перестелила его постель, помогла ему перелечь на противоположную кровать и, убедившись, что больному удобно, направилась к двери.

Вдруг ее остановил удивленный возглас больного:

– Как же так! Это окно выходит на глухую серую стену! Но тот, кто умер, рассказывал мне, что видел лес, озеро, облака, людей… Как же он мог все это видеть из этого окна?

Медсестра печально улыбнулась:

– Он вообще не мог ничего видеть. Ваш покойный сосед был слепым.

Диапазон применения байки: *семейное и бизнес-консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: механизм проекции и экспектации.

№ 29. Байка «Забирайте свое себе»

...

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распаляться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников. Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают свое дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы все сказали? Если вы не все сказали, у вас еще будет возможность высказать мне все, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?

– Вы – свободные люди, и то, что

вы сделали, – ваше право. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас. Жители деревни рядом с вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним все, что хотите.

Мораль: Уберите те струны, на которых играют ваши обидчики и манипуляторы, то лишнее, за что вас могут зацепить агрессоры, и вы станете неуязвимы.

Комментарий: Это проблема выбора, стоящая перед человеком всю историю существования человечества. Инстинктивно хочется ответить на агрессию агрессией. Буквально физически наказать обидчика, нахала и негодяя. Укорененность в человеке нормы возмездия становится очевидной при

сопоставлении ее ветхозаветной формулировки в третьей книге моисеевой с новозаветным требованием Нагорной проповеди отказаться от возмездия врагам и полюбить их. *Ветхий Завет:* «Кто сделает повреждение на теле ближнего своего, тому должно сделать то же, что он сделал. Перелом за перелом, око за око, зуб за зуб; как он сделал повреждение на теле человека, так и ему должно сделать». *Новый Завет:* «Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб. А я говорю вам: не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую».

Я не призываю бездумно жертвовать своим телом, но прошу задуматься о том, что говорят отцы церкви: «Мы любим человека, но презираем и ненавидим его грех». Если вы осознаете, что человек в силу своих ошибок, заблуждений или болезней совершает неразумное и беспокоящее вас действие, вам легче будет принять происходящую ситуацию и изменить к ней отношение на гораздо менее значимое. Задумайтесь, почему стук колес поезда ночью может вас даже убаюкать, а такой же по своим физическим характеристикам стук соседей в вашу стенку сводит вас с ума? Разница только в отношении, а не в реальной объективной природе явления. Освободив себя от возбуждения и оправдания «праведного гнева», по сути, убрав из себя те струны, на которых играет агрессор, вы сделаете себя неуязвимыми для тех, кто пытается вас достать.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эгоцентризм, низкая фрустрационная толерантность.

№ 30. Байка «Самое лучшее средство»

...

Сосед увидел, что Насреддин ходит вокруг своего дома и вскрикивает, громко хлопая в ладоши.

– Эй, сосед! – позвал тот человек, подойдя поближе. – Что ты там делаешь?

– Отгоняю бешеных слонов.

– Ты в своем ли уме, Молла! Ведь никаких бешеных слонов тут нет!

– Да, конечно! Не любят они этого, ох не любят! [2]

Мораль: «После того» не означает «вследствие того».

Комментарий: Постулируя действенность или эффективность прогноза, основанного на предыдущем поведении, мы принимаем старое правило *«Post hoc, ergo propter hoc»* («После этого» – значит, «вследствие этого»), являющееся краеугольным камнем теории иррационального детерминизма. В этом ключе лежат частые суеверия – «Мне везло / не везло потому, что я надел / не надел красные трусы» и т. п.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка предсказания будущего, механизм проекции.

№ 31. Байка «Победитель джиннов»

...

Один юноша получил большое наследство и растратил его на изучение искусства побеждать джиннов. Много лет он изучал тайную науку и достиг в ней совершенства. До самой своей смерти он не встретил ни одного джинна [2].

Мораль: «Искусство быть мудрым заключается в умении не тратить время на ненужное». *(У. Джеймс)*

Комментарий: Жизнь коротка, а ресурсы всегда ограничены, и распорядиться отпущенным временем стоит разумно. Для этого целесообразно распределять свои ресурсы (силы, время, средства и т. д.) на продуманные цели, чтобы, как говорится, потом не было «мучительно больно».

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка предсказания будущего, механизм проекции.

№ 32. Байка «Прежняя лужа»

…

Молла проезжал на ослике по дороге мимо глубокой лужи. Вдруг осел испугался чего-то и взбрыкнул. Молла полетел бы прямо в грязную, зловонную воду, если бы не оказавшийся рядом сосед. Он сумел удержать Насреддина от падения. И вот при каждой встрече с Моллой этот человек начинал вспоминать о том, как он спас Моллу от падения в грязную лужу. Однажды, когда сосед в очередной раз начал говорить:

– А помнишь, Молла, ведь это я тебя спас, когда ты уже летел прямо в лужу? Вот на этом самом месте все и случилось, вот и лужа все еще здесь…

– Стой, погоди! – взмолился Насреддин. Он подбежал к луже и плюхнулся в самую ее середину. Усевшись по горло в грязной воде, Молла крикнул соседу:

– Видишь, я теперь такой же мокрый, каким стал бы, не окажись ты тогда рядом?! Ну, теперь-то ты оставишь меня в покое?! [2]

Мораль: Бойся данайцев, дары приносящих.

Комментарий: Некоторые услуги обходятся слишком дорого. Их цена порой превышает ценность самой оказанной услуги.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка предсказания будущего, механизм проекции, зависимость от мнения окружающих, неумение сказать «нет».

№ 33. Байка «Какое дело?»

…

– Эй, Молла, смотри – барашка несут.
– А мне какое дело?
– Так ведь к тебе несут!
– Да? А тебе какое дело? [2]

Мораль: «Человек любопытный и докучливый обычно также и завистлив; ибо вряд ли он вникает в чужие дела потому, что это касается его самого; нет, он дивится на чужое счастье. И напротив, кто ведает лишь свои дела, мало находит пищи для зависти». *(Ф. Бэкон)*

Комментарий: «Завистник – человек, несчастный вдвойне: он несчастен своим несчастьем и чужим счастьем». *(П. Буаст)*

Тех, кто не привык кропотливо ишачить
И сушит в безделье мозги,
Не так беспокоят свои неудачи,
Как зависть к удачам других.
Э. Сервус

Не тратьте время на переживание чужих жизней, иначе у вас не останется времени на свою.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, механизм проекции.

№ 34. Байка «Потому что ты спрашиваешь»

…

К одному мудрому дервишу, которого каждый день можно было найти в известном месте на базарной площади, подошел богато одетый юноша и, положив золотой в чашу для подаяния, сказал:

– Почтенный, мне нужен твой совет.

– Спрашивай, – сказал дервиш.

– Мне нравится одна девушка. Очень нравится. И я мучаюсь теперь, ибо не знаю, что мне делать – жениться или нет.

– Не женись.

– Но почему?!

– Если бы ты и вправду хотел этого, то не спрашивал бы [2].

Мораль: Старое правило автомобилиста гласит: «Не уверен – не обгоняй!».

Из этой же серии: «Можешь не писать – лучше не пиши».

Комментарий: Не перекладывай решение важных вопросов на других, они никогда по-настоящему не знают, что нужно именно тебе.

До тех пор пока ты не принял окончательное решение, тебя будут мучить сомнения, ты будешь все время помнить о том, что есть шанс повернуть назад, и это не даст тебе работать эффективно. Но в тот момент, когда ты решишься полностью посвятить себя своему делу, Провидение оказывается на твоей стороне. Начинают происходить такие вещи, которые не могли бы случиться при иных обстоятельствах… На что бы ты ни был способен, о чем бы ты ни мечтал, начни осуществлять это. Смелость придает человеку силу и даже магическую власть.

И. Гете **Диапазон применения байки:** *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные*

расстройства.

Терапевтические мишени: проблема выбора, целеполагание, формирование уверенности в себе.

№ 35. Байка «Дервиш и ученый»

...

Один ученый, известный человек в Басре, пришел навестить скромную обитель старого дервиша. Дервиш приболел и лежал в постели. Ученый подсел к нему и завел благочестивую беседу. Он долго и красочно говорил о том, как ужасен мир, погрязший в пороке.

Дервиш выслушал его молча. Когда же ученый окончил речь, дервиш молвил в ответ:

– Ты любишь мир слишком сильно. Не будь ты столь неравнодушен к нему, ты не поминал бы его так часто. Так же поступает и покупатель на базаре – сначала он охаивает то, что очень хочет купить. Если бы ты покончил дела с миром, ты не говорил бы о нем ни хорошо, ни дурно. Ведь не зря же гласит пословица: «Человек часто вспоминает о том, что дорого его сердцу» [2].

Мораль: Некоторые виды критики направлены лишь на то, чтобы сбить цену.

Комментарий: Как в басне «Лисица и виноград», некоторые люди занимают позицию критика того, чего на самом деле тайно желают.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: вытесненные желания и внутриличностные конфликты.

№ 36. Байка «Черепаха и скорпион»

...

Как-то раз черепаха, уступив просьбе скорпиона, повезла его на другой берег реки. Скорпион сидел смирно всю дорогу, но перед самым берегом все-таки взял и ужалил черепаху. Придя в полное негодование, она возмутилась:

– Моя природа такова, что я стремлюсь помочь каждому. Поэтому я помогла тебе. Как же ты мог ужалить меня?!

– Друг мой, – ответствовал скорпион, – в твоей природе – помогать, а в моей – жалить. Так что же, свою природу ты превратишь теперь в добродетель, а мою назовешь подлостью? [2]

Мораль: Предупрежден – значит, вооружен.

Комментарий: Ни один человек не может прожить свою жизнь без конфронтации с кем-то в силу разности характеров, привычек, мировоззрений, столкновения интересов. К настоящему времени о человеческой агрессивности написано более 450 фундаментальных монографий. Террористические акты, новые формы преступности (массовые драки внезапно возникающей и исчезающей толпы спортивных фанатов или скинхедов, особо жестокие и циничные убийства и грабежи, угоны самолетов, захват и массовые убийства заложников), влияние сцен насилия, ежедневно «с доставкой на дом» получаемых населением от средств массовой информации, вызывают все большую подсознательную напряженность в нашем обществе. В переписке с Альбертом Эйнштейном о возможностях предотвращения войн, насилия и агрессии Фрейд в далеком 1932 г. указывал на инстинктивные основы человеческого стремления к разрушению, считая бесплодными попытки приостановить этот процесс. Благодаря общественному прогрессу разрушительному стремлению можно только придать безобидные

формы разрядки, направить его в мирное русло. Такие же механизмы работают и в меньших масштабах – в микросоциуме, в нашем повседневном общении и контактах дома, на работе и по дороге туда и обратно. Наша задача – не причитать на судьбу или обидчика за учиненную несправедливость, а учитывать эти механизмы и особенности тех личностей, с которыми мы взаимодействуем.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 37. Байка «Зайди за камень»

...

Однажды хан встретил мудрого дервиша. Хан был в хорошем настроении и разговорился со странником.

– Видишь ли, в молодости я тоже все искал истину, – доверительно поделился хан с дервишем. – Но теперь все дела и заботы, придворные с их интригами… Да и интерес к поискам куда-то подевался, хотя так прекрасны они были когда-то. В чем же здесь дело?

– Смотри, хан, как великолепна вершина горы, правда?

– Да, очень красива…

– Видишь тот валун при дороге? Зайдем-ка за него и на гору полюбуемся.

– Да ты что, дервиш, в своем ли уме?! Ведь если мы за него зайдем, то никакой горы больше не увидим. Валун ее загородит.

– Вот и ты, хан, сам зашел туда, где не только истины не видать, но даже и желания ее искать не заметно [2].

Мораль: Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – оправдания бездействия.

Комментарий: Мы не можем выйти за пределы своей идеи о мире и реально прикоснуться к окружающей действительности. Когда мы уходим от наших моделей и представлений, то чувствуем угрозу и начинаем защищаться. Столкновение с реальностью, которая не согласуется с нашими представлениями, ожиданиями, тревожит и расстраивает. Мы не знаем, кем в действительности являемся, потому что думаем о себе в терминах

своих идей и сформированных ими моделей. Мир постоянно являет нам истину. Мы же постоянно отворачиваемся от нее. Мир показывает себя таким, каков он есть, мы же стремимся вернуться к нашим привычным объяснениям и верованиям. Каждый раз, когда реальность останавливает наши ритуалы, вырывает из привычных мыслей и хлопот, мы разочаровываемся нарушением привычек и планов. Эти переживания регулярно причиняют душевную боль. Столкновение с реальностью, которая противоречит нашим представлениям о жизни, может вызвать панику. Это происходит вследствие привычки доверять своим идеям, а не реальным фактам. И факты не мешают нам стоять на своем, даже очевидно ошибочном представлении. Мы страдаем, потому что привязаны к представлению о том, какими являются вещи и какими они могли бы быть. Только реальная и осознанная угроза для жизни выдергивает на время из омута иллюзий и повседневной суеты.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, реализация планов.

№ 38. Байка «Как старик корову продавал»

...

В замечательном стихотворении Сергея Михалкова была продемонстрирована весьма поучительная ситуация, являющаяся наглядным примером силы убеждения, агитации и рекламы, а также нашей склонности на нее реагировать и покупаться.

На рынке корову старик продавал —
Никто за корову цены не давал,
Хоть многим была коровенка нужна,
Да видно не нравилась людям она.
– Продашь нам корову свою?
– Продам! Я с утра с ней на рынке стою!
– А много ли просишь старик за нее?
– Да где наживаться, вернуть бы свое!
– Уж больно твоя коровенка худа!
– Болеет проклятая, прямо беда!
– А много ль корова дает молока?
– Да мы молока не видали пока!
Весь день на базаре старик торговал —
Никто за корову цены не давал.
Один паренек пожалел старика:
– Папаша, рука у тебя не легка!
Я возле коровы твоей постою,

Авось продадим мы скотину твою!

Подходи честной народ!

Дед корову продает!

Та корова – чисто клад!

Покупай-коли богат!

Корова гляди – не корова, а клад!

– Да так ли? Уж выглядит больно худой!

– Не очень жирна, но хороший удой!

– А много ль корова дает молока?

– Не выдоишь за день – устанет рука!

Старик посмотрел на корову свою…

– Зачем я, Буренка, тебя продаю?!

Корову свою не продам никому,

Такая скотина нужна самому!

Мораль: «То, что людьми принято называть судьбою, является, в сущности, лишь совокупностью учиненных ими глупостей». *(А. Шопенгауэр)*

Комментарий: Этот сюжет демонстрирует также силу нашей зависимости от собственных или навязанных стереотипов и шаблонов поведения. Иногда даже тяжелые ноши и обязанности человек готов по-прежнему тащить на себе, как герой притчи «Случай в дороге». А все лишь потому, что некогда и лень разобраться со своими вредными привычками. Мы легко готовы их принять обратно, как только кто-то намекнет или мы сами подумаем об их возможной пользе или потенциале. Тут, как говорится, обманываться рад, следуя по пути наименьшего сопротивления и делая скоропалительные выводы.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональное мышление.

№ 39. Байка «Лишь бы мамочку любил»

…

На приеме у психотерапевта:

– Мадам, у вашего ребенка эдипов комплекс.

– Комплекс, шмомплекс… фигня все это! Лишь бы мамочку любил.

Мораль: «Судьба жестоко наказывает иногда двух эгоистов, создавая каким-то странным образом их сообщество». *(П. Буаст)*

Комментарий: Подобный симбиоз матери и ребенка – не редкость на приеме психотерапевта. Обычно главная героиня этого тандема – гиперопекающая мать, которая в течение жизни привязывает ребенка к себе, сознательно или чаще непроизвольно ограничивая его активность и инициативы (под благим предлогом упреждения неприятностей), а потом удивляется, откуда у ее ребенка такие проблемы.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: симбиотическая зависимость.

№ 40. Байка «Иметь или не иметь»

...

В сакраментальной комедии «Ирония судьбы, или с легким паром» главный герой поет всем известную теперь песню:

Если у вас нету дома,
Пожары ему не страшны,
Жена не уйдет к другому,
Если у вас, если у вас,
Если у вас нет жены,
Нету жены.
Если у вас нет собаки,
Ее не отравит сосед,
И с другом не будет драки,
Если у вас, если у вас,
Если у вас друга нет.
Оркестр гремит басами,
Трубач выдувает медь.
Думайте сами, решайте сами,
Иметь или не иметь.
Если у вас нету тети,
То вам ее не потерять.
И если вы не живете,
То вам и не, то вам и не,
То вам и не умирать.

Мораль: «Жизнь принадлежит тому, кто не боится что-то потерять». *(Р. Хайнлайн)*

Комментарий: Переоценка значимости своей жизни приводит к отказу пользования самой жизнью. Человек приходит в этот мир один и уходит из него один. Поэтому можно сказать, что одиночество это не бремя или наказание, а довольно естественное состояние человека. Все в то или иное время хотят побыть одни. Остаться вдали от суеты и чужого внимания. Именно в одиночестве лучше постигается и отчетливее осознается, что быть – важнее, чем иметь, и что мы значим больше, чем результаты наших усилий. Как писал У. Фолкнер, в

одиночестве мы открываем для себя, что наша жизнь – это не имущество, которое надо защищать, а дар, который нужно разделить с другими людьми. В то же время люди – существа социальные и нуждаются в общении порой не меньше, чем в питании или отдыхе. Эту позицию уже давно кратко сформулировал Люк Вовенарг: «Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде – телу, и точно так же гибельно, если оно слишком долго длится». В толпе и в праздники человек наиболее остро воспринимает свое одинокое существование. Он задается множеством вопросов, начинающихся со слова «почему».

Теорию, можно сказать, тотального одиночества в начале XVIII в. вывел известный философ Готфрид Лейбниц в своем труде «Монадология». Он утверждал, что каждый человек представляет собой некую неизменную, простую и неделимую (как одна клетка) субстанцию – монаду. То есть люди существуют сами по себе, не могут по-настоящему взаимодействовать, влиять друг на друга и менять друг друга, практически как параллельные миры.

Женщина переносит одиночество тяжелее мужчины. Одиночество для нее – та грубая и опасная реальность, которой она стремится избежать. Поэтому эта тема для женщины всегда более очевидная и острая. Девочка, а затем девушка, прямо или косвенно, готовится стать матерью, что накладывает отпечаток на ее личность в подсознании. Идея будущего материнства внушается родными и социумом с самого раннего возраста, почти с младенчества. Поэтому одиночество женщины подсознательно воспринимается как пролог трагедии, а уединение – как преступление перед родом и племенем. В сознание это чувство опасности и вины пробивается лишь частично, чаще в форме смутной тревоги, беспокойства и щемящей тоски. С каменного века скрытые законы социума трактуют женщину как родовую собственность. Ее долг – расширить власть рода в мире посредством рождения его новых представителей. Отсюда уединившаяся и независимая женщина прямо или манипулятивно осуждается и подвергается обструкции. Это не только внешнее воздействие, но внутреннее, подсознательное, через конфликт усвоенных общественных стереотипов, норм, правил и собственных желаний, потребностей. К одиночеству может стремиться только необычная, странная, как ее называют окружающие, девушка, добровольно выбравшая отстраненность. Речь не идет об одиночестве девушки, ставшей изгоем, не сумевшей вписаться в сообщество сверстников и страдающей от этого. Девушка, гуляющая одна, уединившаяся с книгой или своими мыслями, часто воспринимается обществом шаблонно:

как синий чулок, ненормальная, нетрадиционной ориентации или даже как тайная распутница. Как сказал Квинтилиан: «Осуждают то, чего не понимают».

Женщина, страдающая от одиночества, ожидает любви как абсолютного средства преодоления одиночества. Влюбленность есть бегство от одиночества. Мужчины и женщины невольно готовы ошибиться и обмануться, лишь бы найти свою половинку и избавиться от страданий одинокого человека. Но влюбленность-иллюзия так же легко покидает их, как и приходит. Проходя, влюбленность лишь обостряет чувство одиночества.

Есть люди, осознанно выбирающие свое одиночество, – поэты, писатели, пилигримы, монахи и другие, чей творческий или духовный путь необходимо пройти самому, сосредоточившись на своем внутреннем мире. Есть люди с весьма избирательным общением, поэтому лишь изредка их время посвящено кому-то, достойному внимания и контакта.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – страх, тревога; поведенческие – избегающее поведение, неадаптивные психологические защиты.

№ 41. Байка «Лучше не обгонять»

...

Саперы ходят медленно, но лучше их не обгонять.

Мораль: Не спеши поперед батьки в пекло. Не беги впереди паровоза.

Комментарий: Всякому овощу свой срок.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства, тайм-менеджмент.*

Терапевтические мишени: целеполагание, проблемы структурирования времени, выработка терпения и контроля поведения.

№ 42. Байка «Не повод для переживаний»

...

Одна жена советует другой:

– Не переживай, что твой муж волочится за каждой юбкой. Мой пес гоняется за каждой автомашиной, но если он ее догоняет, то все равно не знает, что с ней делать!

Мораль: Мудрая женщина позволит супругу нагуливать аппетит, но сделает так, чтобы поел он дома.

Комментарий: «Своих мужей всегда ревнуют некрасивые женщины. Красивым – не до того, они ревнуют чужих». *(О. Уайльд)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, бизнес-консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: ревность, жадность, семейный конфликт.

№ 43. Байка «Солидарность»

...

Международный съезд пивоваров. После напряженного рабочего дня директора крупнейших пивоварен мира собираются в баре.

Директор «Бадвайзера» громко, чтобы все слышали, заказывает:

– Дайте мне любимый напиток каждого американца, жажду утоляющий, легко пьющийся в любое время дня, прозрачный, как слеза ребенка – «БАД ЛАЙТ»!

Ему наливают, он сидит и потягивает «Бад» с блаженным видом.

Директор «Короны» прочищает горло, и тоже:

– Дайте мне гордость всей Мексики, древнейший напиток цивилизованного человека, ароматную, янтарную, восхитительную «КОРОНУ»!

Получает, начинает смаковать, а сам посматривает на директора «Гиннесса» – как, мол, тот выпендрится.

– А мне, любезнейший, стакан минеральной воды, – говорит директор «Гиннесса». Ему наливают, и он с наслаждением пьет воду.

Все в шоке. Директор «Короны» спрашивает, почему он не заказал «Гиннесс».

– Так из солидарности, – отвечает директор «Гиннесса». – Вы пиво не пьете, так что же, я один буду?

Мораль: Каждый кулик свое болото хвалит.

Комментарий: Нередко люди пытаются подчеркнуть свои достоинства при помощи принижения чужих. Такой черный пиар дает лишь временный и поверхностный эффект. Это способ заявить о себе и добиться популярности любой ценой.

Диапазон применения байки: *тренинг эффективной коммуникации.*

Терапевтические мишени: совладение с манипуляциями, конкуренцией, агрессией.

№ 44. Байка «Кого пошлют?»

...

Штатский Джонс был назначен в армейский учебный центр, где должен был просвещать рекрутов по поводу различных правительственных обязательств перед ними, особенно по поводу страхования жизни военнослужащих (СЖВ). Вскоре после этого лейтенант центра заметил, что Джонс имеет почти стопроцентную продажу страховок СЖВ, чего раньше никогда не бывало. Лейтенант сел в конце заполненной рекрутами комнаты и стал слушать торговую подачу Джонса.

Джонс объяснил новым рекрутам основы СЖВ, а затем сказал: «Если у вас есть СЖВ и вы пошли в бой и погибли, правительство обязано выплатить вашим наследникам 200 тысяч долларов. Если у вас нет СЖВ и вы пошли в бой и погибли, – правительство обязано выплатить вашим наследникам максимум всего лишь б тысяч долларов. А теперь, – сказал он в заключение, как вы думаете, кого они пошлют в бой первыми?»

Мораль: Чем просто предлагать, заинтересуй и покажи личную выгоду.

Комментарий: Бизнес большей своей частью построен на эффективной коммуникации и грамотно поддерживаемых человеческих контактах.

Диапазон применения байки: *тренинг эффективной коммуникации, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: механизмы влияния.

№ 45. Байка «Вопросы»

...

Лифт в небоскребе. Долгий подъем. Пассажир от скуки решил пообщаться с лифтером:

– У вас, наверное, трудная работа?

– Да, сэр, очень трудная.

– А что самое трудное, подъемы?

– Нет, сэр.

– Тогда, наверное, спуски?

– Нет, сэр.

– Но что же тогда?!

– Вопросы, сэр. Исключительно идиотские вопросы…

Мораль: Если вы не будете задавать лишних вопросов, я не буду говорить, куда вам следует идти.

Комментарий: Подобный ответ порой можно услышать и от психотерапевта, да и не только от него. Работа специалистов помогающих профессий (связанных с общением с людьми) потенциально угрожает развитием синдрома профессионального выгорания (СПВ). Впервые этот термин был введен американским психиатром Х. Фреденбергером в 1974 г. (Freudenberger, 1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Основными симптомами являются: эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия); деперсонализация – дегуманизация отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечности, цинизма или грубости); редукция персональных достижений – занижение собственной ценности, достижений, потеря смысла и желания прикладывать усилия на работе.

В Японии обнародованы сенсационные данные о последствиях трудовых подвигов. Оказывается, жители Страны восходящего солнца массово «сгорают» на работе. По данным Минздрава Японии, только за последние 6 месяцев 2007 г. умерли

или тяжело заболели 136 местных трудоголиков – больше чем за весь 2006 г. Неужели грядет новая эпидемия? Ее прелюдию мы уже знаем – знаменитый синдром хронической усталости, от которой не спасешься ни сном, ни отдыхом.

В последние годы и в России, так же как в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального выгорания работников.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. По существу, профессиональное выгорание – это дистресс (хронический стресс), или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения по Гансу Селье, родоначальнику понятия и теории стресса, детально описавшему его еще в 30-е гг. XX в.

Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а долговременный процесс «сгорания дотла». «Выгорающий» человек начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность личной жизнью. Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, он старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой, осложненная напряженными эмоциональными контактами, ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям. Поэтому трудоголики, готовые выкладываться по 24 часа в сутки, отдаваться работе без остатка, без перерывов, выходных и отпусков, – первые кандидаты на полное психологическое выгорание, приводящее в результате к ранней смертности.

Профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и не знакомыми. И это хорошо понятно, поскольку известно, что формирование полноценного контакта, поддержание отношений и эмоциональная включенность порой выматывают человека сильнее, чем тяжелый физический труд, после которого можно быстрее и легче восстановиться. Прежде всего группа повышенного риска – это руководители разных уровней, менеджеры по продажам, психологи, медицинские и социальные

работники, консультанты, преподаватели, страховые работники, журналисты, юристы, работники внутренних органов, налоговой службы и т. п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие так называемый интровертированный характер (со склонностью погружаться в себя, свои мысли, воспоминания и фантазии), индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они больше и быстрее остальных способны накапливать эмоциональный дискомфорт без сбрасывания отрицательных переживаний во внешнюю среду. Здесь, возможно, имеет место такой фактор, как неверный выбор рода занятий. Впрочем, гораздо чаще сами работники ошибочно выстраивают стратегию общения и линию своего поведения, стараясь поддержать иллюзорный образ (скажем, успешного человека, человека со стальными нервами, безотказного работника и т. д.). Выгоранию больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях дополнительной нагрузки в виде навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Диапазон применения байки: *тренинг эффективной коммуникации, синдром профессионального выгорания, астения, тревожные расстройства, депрессия.*

Терапевтические мишени: избыточные амбиции, установка долженствования, оценочная установка, целеполагание, иерархия целей.

№ 46. Байка «У нас еще много советов»

...

Консалтинговое агентство открыло офис в деревне. Приходит к ним крестьянин и говорит:

– У меня куры дохнут, что мне делать?

– А вы их кормите?

– Да. Пшеницей.

– А вы подсолите пшеницу.

Через неделю приходит снова:

– Я пшеницу подсолил, а они все равно дохнут.

– А вы их поите?

– Да. Водой.

– А вы подсластите воду.

Приходит крестьянин к ним третий раз:

– Я пшеницу подсаливал, воду подслащивал, а куры все подохли.

– Все-все? Жалко. У нас еще много для вас советов.

Мораль: «Все легко дают советы, но не многие берут за них ответственность». *(Тацит)*

Комментарий: Ходил во времена перестройки и тотального дефицита такой анекдот:

Приходит мужик в мясной магазин, смотрит на пустые прилавки и тем не менее спрашивает:

– А у вас мясо есть?

– Нет, мяса у нас нет, – отвечает продавец, – но я могу дать вам совет.

– Зачем мне твой совет? – злится покупатель. – Мне нужно мясо.

– Нужно мясо – езжай в Канаду. Канада – страна мяса. А у нас – Страна Советов.

Сколько говорят и где только не пишут, что психологи и

психотерапевты не только не должны давать советы своим клиентам, но им это еще и противопоказано. Однако обратившийся за помощью человек не обязан знать все премудрости психологии и понимать, чем ему может помочь специалист, а чем он лишь навредит. Чаще человек следует по пути наименьшего сопротивления, особенно в кризисной ситуации. И тогда наиболее характерным будет вариант, о котором писал Х. Л. Менкен: «Для любой волнующей человека проблемы всегда легко найти решение – простое, достижимое и ошибочное». Когда же некоторые не видят для себя быстрого, нехлопотного решения и боятся взять ответственность за свою жизнь на себя, они будут прямо или манипулятивно склонять других разрешать их проблему. Психолог или психотерапевт кажется им весьма удачной кандидатурой.

Диапазон применения байки: *тренинг эффективной коммуникации, аффективные расстройства, семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 47. Байка «Стратег»

...

Жили-были мыши, и все их обижали. Как-то пошли они к мудрому филину и говорят:

– Мудрый филин, помоги советом. Все нас обижают, коты разные, совы. Что нам делать?

Филин подумал и говорит:

– А вы станьте ежиками. У ежиков иголки, их никто не обижает.

Мыши обрадовались и побежали домой. Но по дороге одна мышка сказала:

– Как же мы станем ежиками? – и все побежали обратно, чтобы задать этот вопрос мудрому филину. Прибежав, они спросили:

– Мудрый филин, а как же мы станем ежиками?

И ответил филин:

– Ребята, вы меня ерундой не грузите. Я стратегией занимаюсь.

Мораль: Неожиданное объяснение еще не означает решения проблемы.

Комментарий: Случается, что беседа с «мудрым» психотерапевтом или психологом носит аналогичный характер.

В утрированной форме это передает следующий анекдот:

Пациент:

– Не могу дышать носом…

Психотерапевт:

– Дышите ртом!

Пациент:

– Спасибо… Сколько с меня?

Психотерапевт:

– Пятьдесят долларов…

Диапазон применения байки: *тренинги эффективной*

коммуникации.

Терапевтические мишени: планирование и поэтапная реализация конкретных целей, целеполагание.

№ 48. Байка «Самодеятельность»

...

Звонок на фирму, которая занимается ремонтом компьютеров и периферийных устройств:

– Мой принтер начал плохо печатать!

– Вероятно, его надо просто почистить. Это стоит пятьдесят долларов. Но будет лучше, если вы прочтете инструкцию и выполните эту работу сами.

Клиент, удивленный такой откровенностью, спрашивает:

– А ваш босс знает, что вы таким образом препятствуете бизнесу?

– На самом деле это его идея. Мы получаем куда больше прибыли, когда позволяем нашим клиентам сначала самим попытаться что-то отремонтировать.

Мораль: «Самоучка редко знает что-нибудь как следует и обычно в десять раз меньше, чем узнал бы с учителем». *(М. Твен)*

Комментарий: В идеале каждому стоит стать психотерапевтом для самого себя. Но это не может произойти только от наличия желания или потребности, это может осуществиться только в результате долгосрочной и кропотливой работы. Как много приходит пациентов, говорящих о том, что они очень много знают о своей проблеме, какое бессчетное количество книжек по психологии они скупили, и к какой каше в их голове приводит это изобилие отрывочной и несистематизированной информации, богато приправленной домыслами и фантазиями! Поэтому такие пациенты, как ни парадоксально, еще более сложные, чем безразличные к психологии. Сначала из их головы приходится вытряхивать несметные предубеждения, навязанные досужими авторами сонма творений поп-психологии.

Диапазон применения байки: *корпоративные тренинги, тренинги эффективной коммуникации, аффективные расстройства, семейное и бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: сопротивление, саботаж, конкуренция.

№ 49. Байка «Скажем по-другому»

...

– Доктор, неужели моя болезнь так ужасно безнадежна?

– Ну, зачем же так мрачно! Давайте скажем по-другому: если я вас вылечу – я стану всемирно известен!

Мораль: Не следует менять человеку его черные очки на розовые – и те и другие суть фикция, плодящая проблемы.

Комментарий: Этот анекдот – наглядный пример неправильного толкования и, соответственно, использования позитивной психотерапии. Позитивная психотерапия исходит не от слова *positive,* а от слова *positum* – данное, фактическое. Многие пациенты воспринимают психотерапевта как некоего утешителя, человека, который в весьма безнадежной ситуации говорит «святую ложь во спасение». Что в корне неверно! Есть целая серия анекдотов, подчеркивающих это отношение («Писаться не перестал, но теперь этим горжусь!»; «Пусть не стоит, зато как висит!» и т. п.). Психотерапевт призван как раз избавить человека от имеющихся у него заблуждений и иллюзий, подавляющих и тревожащих его, а не навязать какую-нибудь позитивную ересь, новую иллюзию со знаком «плюс». Если не брать в пример исключений, которые лишь подтверждают правило паллиативных действий у постели умирающего, то требуется именно поиск ошибок, расхождений в картине мира пациента с объективной реальностью.

Так называемое позитивное мышление воцарилось в западном обществе благодаря объединенным усилиям ряда популярных психологов, проповедников, деятелей Голливуда, телевидения, популярных песен и книг, рассказывающих, как помочь самому себе: «Все будет хорошо! Все проблемы разрешимы! Будьте оптимистами, и успех вам гарантирован!» Конечно, у оптимизма есть свои несомненные плюсы, но у голословного оптимизма минусов еще больше, чем плюсов, и он превращается в шапкозакидательство. Односторонний взгляд на мир и на себя не дает человеку реальной картины происходящего. Исповедуя его, человек волей-неволей живет лишь поверхностно,

не задумываясь о последствиях своих и чужих поступков. Беспечность и эгоизм – вот первые плоды бездумного оптимизма. Непредвиденный и мучительный крах надежд, жестокое разочарование – его отдаленные последствия. Каждому человеку для баланса в жизни нужна и доля пессимизма, точнее разумного скепсиса, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи (чтоб миновать влияния бойких «оптимистов» из сект и финансовых пирамид). Не будем забывать, что популярный «стакан» (одна из самых известных метафор) может быть не только наполовину полон, но и наполовину пуст, что в некоторых ситуациях критически важно. Ведь, например, пропасть нельзя перепрыгнуть на 99 %.

Диапазон применения байки: *коммуникативные и бизнес-тренинги, аффективные расстройства, семейное и бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: рационализации.

№ 50. Байка «Справедливость и арифметика»

…

Сильно провинился как-то бочкарь, и решают жители деревни его повесить. Собирают совет, который после долго обсуждения выносит решение: лучше повесить печника – их у нас десять, а бочкарь один.

Мораль: Зачастую выгоду пытаются выдать за справедливость, но это разные породы собак.

Комментарий: Рассчитывать на справедливость в современном мире – значит, добровольно вводить себя в заблуждение. Наиболее ярко расхождение лозунгов и реальных дел демонстрирует политика. Например, нападение на Ирак с его третьими в мире разведанными запасами нефти решили оправдать поддержкой справедливости. «Вы все еще не верите в демократию? Тогда мы летим к вам!» – US Army. К коммунистическому Китаю, захватившему и удерживающему Тибет, где местного населения полегло больше, чем курдов и шиитов, претензий нет, ведь он производит бóльшую часть товаров, используемых американцами, и уже, по сути, является их основным спонсором. Ну, подавили они немного своих студентов танками, с кем не бывает. Двойные стандарты и прочая ложь элит не могут проходить безнаказанно, они разлагают весь социум изнутри. Такие правила игры транслируются ниже и применяются вплоть до уровня отдельно взятой семьи. Ряд психиатров полушутя утверждает, что безумно современное общество и именно здоровых надо ограждать от него в сумасшедших домах.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: иррациональные правила и нормативы.

№ 51. Байка «Открытый разговор»

...

Турист на швейцарском вокзале спрашивает у психотерапевта гуманистического направления, не знает ли он, когда и с какого пути уходит поезд на Базель. Тот выслушивает вопрос и отвечает:

– Я не знаю, но разве не прекрасно то, что мы смогли поговорить об этом так открыто и откровенно?

Мораль: Для конструктивности общения следует учитывать цели, задачи и запрос собеседника.

Комментарий: Этот анекдот относится к числу внутрикорпоративных и его ирония наиболее понятна будет именно специалистам. Опыт же общения неосведомленного пациента с психотерапевтом, решившим сразу штурмовать глубинные проблемы обратившегося к нему человека, может заставить первого задуматься о том, кто из них более неадекватен и нездоров.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, коммуникативные тренинги, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: формирование навыков активного слушания и эффективной коммуникации.

№ 52. Байка «Язык»

...

Каждый из нас одинок в этом мире. Каждый заключен в медной башне и может общаться со своими собратьями лишь через посредство знаков. Но знаки не одни для всех, а потому их смысл темен и неверен. Мы отчаянно стремимся поделиться с другими сокровищами нашего сердца, но они не знают, как принять их, и потому мы одиноко бредем по жизни, бок о бок со своими спутниками, но не заодно с ними, не понимая их и не понятые ими. Мы похожи на людей, что живут в чужой стране, почти не зная ее языка; им хочется высказать много прекрасных, глубоких мыслей, но они обречены произносить лишь штампованные фразы из разговорника. В их мозгу бродят идеи одна интереснее другой, а сказать эти люди могут разве что: «Тетушка нашего садовника позабыла дома свой зонтик».

С. Моэм

Мораль: «Границы моего языка определяют границы моего мира». *(Л. Витгенштейн)*

Комментарий: Фраза Витгенштейна, великого философа XX в., стала уже крылатой. Но что такое язык, как не базовая программа нашего «текущего» сознания? То, что человек называет миром, – лишь структура, порожденная действующими в его уме программами.

Диапазон применения байки: *все непсихотические расстройства, семейное консультирование, коммуникативный тренинг.*

Терапевтические мишени: иррациональные установки.

№ 53. Байка «Выбирай»

...

Отец-портной зовет в мастерскую своего сына.

– Сынок, нам предстоит мужской разговор. Когда ты окончил школу и сказал, что хочешь учиться наукам, мы с твоей мамой послали тебя в Кэмбридж и дали денег на учебу. Ты был хорошим учеником и получил диплом с отличием. Потом ты поступил в Оксфорд и получил там специализацию. Ты был лучшим, и тебя взяли в Гарвард, где ты блестяще защитил диссертацию. Все это так, но ты уже вырос, сынок, и пора, наконец, определиться. Так ты хочешь быть женским портным или мужским?

Мораль: «Не ограничивайте ребенка своим собственным опытом, ибо он рожден в другое время». *(Древнееврейская пословица)*

Комментарий: Известно, что многие родители видят в детях реализацию именно своих планов, а иногда и несбывшихся надежд. «Не перерезав пуповину», они рассматривают детей в качестве прямого продолжения себя и пытаются получить удовлетворение не через их счастье, а через их достижения, как бы незримо приписывая их себе. Игнорировать тот факт, что ребенок отдельное и независимое существо, крайне опасно, в первую очередь для развития самого ребенка. А во вторую – для душевного равновесия уже его родителя. Ведь ребенок все равно рано или поздно поступит не по указке, что взбесит или как минимум разочарует предка.

Идея «я знаю, как ему лучше поступать/действовать/жить и т. п.» очень коварна за счет своего правдоподобия и карт-бланша для бесчинств над зависимым существом. Регулярное пресечение собственной активности и свободы выбора ребенка в результате сделает из него крайне зависимого, беспомощного и

несамостоятельного человека, которого после возможной смерти предков «подберет» другой своевольный и эгоцентричный тиран. Так благими намерениями очередной раз будет вымощена дорога в ад. Самому же «ребенку», который в анекдоте, очевидно, уже давно не тинейджер, необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь, пусть и ценой отрицательных эмоций, проблем, борьбы за свой выбор. Иначе привычка необоснованного подчинения засосет, как болото. Как сказал Д. Болдуин: «Свобода – это не то, что дают, а то, что берут».

«Свобода идет рука об руку с ответственностью, потому что тот факт, что мы свободны, налагает на нас обязательство за последствия своего выбора». *(М. Олсен)*

«Свобода состоит не столько в том, чтобы исполнять свою волю, сколько в том, чтобы не подчиняться чужой воле». *(Ж.-Ж. Руссо)*

Дух воли у нас в душах сызмальства бродит,
И мысли о ней нам мозги будоражит,
Хотя и мечтаем мы все о свободе,
Но ждем, что свободными быть нам прикажут.
Э. Севрус

«Люди, согласные пожертвовать свободой ради уверенности в завтрашнем дне, всегда требуют лишить свободы также и тех, кто на это не согласен». *(Ф. Хайек)*

«Для некоторых свобода означает возможность делать то, что хочется; для большинства же – это право не делать того, чего не хочется». *(Э. Хоффер)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, отстаивание своих прав.

№ 54. Байка «Вероятность»

...

Психотерапевт спрашивает мужчину:

– Какова вероятность, что вы по дороге домой после сеанса встретите инопланетянина?

Мужчина:

– Я полагаю, вероятность составляет одну миллионную долю процента.

Психотерапевт задает аналогичный вопрос женщине. Та отвечает:

– Ну конечно, пятьдесят процентов.

Психотерапевт:

– Как вы пришли к такому выводу???

Женщина:

– Ну как же, я подумала: либо встречу, либо нет [5].

Мораль: «У всякого безумия есть своя логика». *(У. Шекспир)*

Комментарий: Многие люди, не только доморощенные гадалки и маги, но даже ученые пытались предсказать, что будет. Под влиянием успеха научных теорий, особенно ньютоновской теории тяготения, у французского ученого Пьера Лапласа в начале XIX в. выработался взгляд на Вселенную как на полностью детерминированный (предопределенный) объект. Лаплас полагал, что должен существовать набор научных законов, которые позволяли бы предсказать все, что может произойти во Вселенной, если только известно полное описание ее состояния в какой-то момент времени. Например, если бы мы знали положения Солнца и планет, отвечающие какому-то моменту времени, то с помощью законов Ньютона мы могли бы вычислить, в каком состоянии оказалась бы Солнечная система в любой другой момент времени. В данном случае детерминизм довольно очевиден, но Лаплас пошел дальше, утверждая, что существуют

аналогичные законы для всего, в том числе и для поведения человека.

В 1926 г. немецкий ученый Вернер Гейзенберг сформулировал знаменитый принцип неопределенности. Чтобы предсказать, каким будет положение и скорость частицы, нужно уметь производить точные измерения ее положения и скорости в настоящий момент. Однако точность этого измерения будет не выше, чем расстояние между гребнями двух соседних волн, и поэтому для точного измерения положения частицы необходим коротковолновый свет. Согласно же гипотезе Планка, свет невозможно использовать произвольно малыми порциями, и не бывает меньшей порции, чем один квант. Этот квант света внесет возмущение в движение частицы и непредсказуемо изменит ее скорость. Кроме того, чем точнее измеряется положение, тем короче должны быть длины световых волн, а следовательно, тем больше будет энергия одного кванта. Это значит, что возмущение скорости частицы станет больше. Иными словами, чем точнее вы пытаетесь измерить положение частицы, тем менее точными будут измерения ее скорости, и наоборот. Гейзенберг показал, что неопределенность в положении частицы, умноженная на неопределенность в ее скорости и на ее массу, не может быть меньше некоторого числа, которое называется сейчас постоянной Планка. Это число не зависит ни от способа, которым измеряется положение или скорость частицы, ни от типа этой частицы, то есть принцип неопределенности Гейзенберга является фундаментальным, обязательным свойством нашего мира.

Принцип неопределенности имеет далеко идущие следствия, относящиеся к нашему восприятию окружающего мира. Даже по прошествии многих лет некоторые философы так окончательно и не согласились с ними, и эти следствия до сих пор остаются предметом споров. Принцип неопределенности означал конец мечтам Лапласа о научной теории, которая давала бы полностью детерминированную модель мироздания: в самом деле, как можно точно предсказывать будущее, не умея даже в настоящий момент производить точные измерения состояния Вселенной!

Квантовая механика, вообще говоря, не предсказывает, что наблюдение должно иметь какой-то единственный определенный результат. Наоборот, она предсказывает некий ряд разных результатов и дает вероятность каждого из них.

Таким образом, квантовая механика вносит в науку неизбежный элемент непредсказуемости или случайности. Эйнштейн выступил очень резко против этой концепции, несмотря на ту огромную роль, которую сам сыграл в ее развитии. За огромный вклад в квантовую теорию Эйнштейну

была присуждена Нобелевская премия. Но он никогда не мог согласиться с тем, что Вселенной управляет случай. Все чувства Эйнштейна нашли свое выражение в его знаменитом высказывании: «Бог не играет в кости». Однако большинство остальных ученых были склонны принять квантовую механику, потому что она прекрасно согласовалась с экспериментом. Квантовая механика в самом деле является выдающейся теорией и лежит в основе почти всей современной науки и техники.

Поэтому стоит и в свою жизнь, для улучшения ее качества и устранения причин нервного напряжения, привнести идею принципа неопределенности. И понимать, что хоть жизнь и непредсказуема, тем не менее, у всего есть своя вероятность. Частое – часто, а редкое – редко. Преувеличивая своими домыслами и мало осознаваемыми фантазиями вероятность какого-либо события, мы невольно вводим себя в заблуждение и заставляем волноваться или страдать сверх того, что заслуживает реальное положение дел.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: нарушения логики, иррациональное мышление в форме установок катастрофизации, сверхообобщения, долженствования.

№ 55. Байка «Благодарность»

...

На почту приходит письмо, адресованное Деду Морозу. Сотрудники почты, не зная, что с ним лучше сделать, открывают его и прочитывают. В нем маленький мальчик описывает свою тяжелую жизнь: «Дорогой Дедушка Мороз! Мои мама и папа все время пьют. Уже зима, а у меня совсем нет теплой одежды. И я не могу пойти с ребятами поиграть во дворе. Я тебя очень прошу, подари мне на Новый год пальтишко, валеночки, шапочку, шарфик и варежки». Это письмо очень растрогало всех сотрудников почты. Они скинулись и купили пальтишко, валеночки, шапочку и шарфик. А на варежки денег не хватило. Отправили они бандероль мальчику. А через некоторое время от него приходит новое письмо: «Спасибо тебе, Дедушка Мороз! Мне очень понравились эти замечательные валеночки, пальтишко, шапочка и шарфик! А вот варежки твои ко мне не дошли! Наверное, на почте стащили!»

Мораль: Люди склонны быть благодарными не тем, кто им помог, а тем, кому они поверили.

Комментарий: Не торопись судить, кто тебе друг, а кто враг. Приписывание несуществующих качеств кумирам, псевдоцелителям и мессиям не просто очаровывает человека, но и уводит его от настоящей помощи.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, оценочная установка, механизм проекции.

№ 56. Байка «Принимать или действовать»

...

Боже, помоги мне смириться с тем, что я не в силах уразуметь. Боже, помоги мне уразуметь то, с чем я не в силах смириться. Упаси меня, Боже, перепутать одно с другим.

Старинная испанская молитва

...

В еще одном варианте эта молитва выглядит следующим образом:

Боже, дай мне терпения принять то, что я не в состоянии изменить, дай мне сил изменить то, что я изменить в состоянии, и дай мне мудрости отличить одно от другого.

Мораль: Мухи отдельно, котлеты отдельно.

Комментарий: Важный вопрос, который необходимо себе задавать: «Что зависит от меня, а что от меня не зависит?».

Он поможет и сэкономить, и научиться не упускать своего.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 57. Байка «Счастье созерцания»

...

Жизнь подобна игрищам: иные приходят на них состязаться, иные торговать, а самые счастливые – смотреть.
Пифагор

Мораль: «Нет пути, ведущего к счастью; счастье – это путь». *(Будда)*

Комментарий: Как сказал Гете, в жизни дело идет о жизни, а не о каком-то ее результате. Многие же рассматривают бытие как поле боя или глобальные соревнования, где необходимость быть первым и сильнейшим рассматривается как необходимость для выживания.

Так жизнь становится беспрестанной борьбой и гонкой. Счастье же – это не станция, на которую вы прибываете, и уж тем более не конечный пункт, а это – манера путешествовать.

Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашел о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы.

Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

– Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешевые остались. И хотя это нормально для вас – хотеть только лучшего для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности все, что вы хотели, был просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь – это кофе, а работа, деньги, положение, общество – это чашки. Это всего лишь инструменты

для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе.

Наиболее счастливые люди – это не те, кто имеет все лучшее, но те, кто извлекает все лучшее из того, что имеет.

Диапазон применения байки: *синдром хронической усталости, аффективные расстройства, семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 58. Байка «Ночевка дикобразов»

...

Когда люди вступают в тесное общение между собой, то их поведение напоминает дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Им холодно, они прижимаются друг к другу, но чем сильнее они это делают, тем больнее они колют друг друга своими длинными иглами. Вынужденные из-за боли уколов разойтись, они вновь сближаются из-за холода, и так – все ночи напролет.

А. Шопенгауэр

Мораль: «Звери, живя вместе с нами, становятся ручными, а люди общаясь друг с другом, становятся дикими». *(Гераклит)*

Комментарий: Людям так же следует находить оптимальную дистанцию с другими людьми. Скорее это даже некий танец, в котором приходится все время замечать ту тонкую грань, отделяющую нас в одном случае от травм, в другом – от холода одиночества.

В психологии есть целая наука – проксемика, призванная определить дистанцию между людьми в прямом смысле слова для эффективной коммуникации в различных вариантах взаимодействия.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, коммуникативные тренинги.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 59. Байка «Игра»

...

Одно из забавных свойств человеческой природы заключается в том, что каждый человек стремится доигрывать собственный образ, навязанный ему окружающими людьми. Иной пищит, а доигрывает.

Ф. Искандер

Мораль: «Самолюбивый человек – тот, кто мнением других о себе дорожит больше, чем своим собственным. Итак, быть самолюбивым – значит, любить себя больше, чем других, и уважать других больше, чем себя». *(В. Ключевский)*

«В древности люди учились для того, чтобы совершенствовать себя. Нынче учатся для того, чтобы удивить других». *(Конфуций)*

Комментарий: Будьте свободнее. Если вы будете вести себя вынужденно и искусственно, пытаясь выглядеть лучше и производить более благоприятное впечатление, с вами останутся только те, кто привык к вашей игре и вашему образу. Эту нагрузку можно вынести эпизодически, но на регулярной основе это будет хронический стресс. Если вы будете в большей степени самим собой, то те, кто останется с вами, приняли вас таким, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. И что бы вы ни делали, для вас это будет легко, потому что естественно, а для ваших близких – нормально и приемлемо.

Выбирайте то, что вы хотели бы делать, несмотря на кажущиеся катастрофой последствия. Перестраховщик думает о последствиях. Что случится, если я сделаю это? Какой будет результат? Он больше всего заботится об идеальном и гарантированном результате. Из-за этого увязает в рассуждениях и не доводит дело до самого результата или даже не делает вообще ничего. Всегда есть тысячи альтернатив, и вы не можете выбрать их все и даже все обдумать.

Наиболее часто заметную игру в поведении соотносят с истероидными чертами личности. Согласно действующей международной классификации, истероидное расстройство личности (F60.4) характеризуется чрезмерной эмоциональностью, самодраматизацией, театральностью и стремлением привлечь к

себе внимание. Люди, страдающие истерией, постоянно ищут или требуют поддержки, одобрения или похвалы от других. В отличие от людей с зависимым расстройством личности, активно добиваются внимания других через яркое, привлекающее поведение. Они чрезмерно обеспокоены своим внешним видом, часто привлекательны и чувствуют себя наиболее комфортно, когда находятся в центре внимания. Их эмоциональность кажется неадекватно преувеличенной, лабильной и поверхностной, они склонны к общим высказываниям и имеют импрессивный стиль речи и поведения. Лица, страдающие истероидным расстройством, чрезмерно реактивны, интенсивны и эмоционально возбудимы и жаждут стимуляции, часто отвечая на незначительные стимулы иррациональными эмоциональными вспышками. Их речь часто энергична, эмоционально насыщена, театральна, сопровождается драматической жестикуляцией и включает много преувеличений. Они склонны делать всеобъемлющие заявления типа: «Это всегда случается именно со мной!» Часто говорят о своих жалобах, мыслях и действиях, как будто это внешние объекты, навязанные им помимо их воли. Эмоции таких людей интенсивно выражены, однако воспринимаются преувеличенными или неубедительными, как будто пациент играет театральную роль. В одежде преобладает провокационный стиль, предпочитают яркие или необычные цветовые гаммы, злоупотребляют косметикой, парфюмерией и окраской волос. Их межличностные отношения чаще всего нарушены, и здоровые окружающие люди воспринимают их как ограниченных, неискренних, прихотливых и чрезмерно зависимых людей.

Понятие «истерия» имеет долгую историю, охватывающую более чем четыре тысячи лет. Симптомы этого психического расстройства были описаны еще в 1700 г. до н. э. в папирусе Эберса: судорожные припадки, нервозность, чересчур уязвимое самолюбие, обмороки и способность имитировать практически любое заболевание. Концепция истерии началась с древнеегипетской идеи о том, что если матка не закреплена, она будет блуждать по всему телу и останавливаться в определенном месте, вызывая там истерические симптомы. Древнегреческие врачи, такие как Гален и Гиппократ, также полагали, что драматические перемены эмоционального состояния подобных пациентов и их смутные жалобы на физическое самочувствие вызваны именно заболеванием, сопровождающимся смещением матки (от греч. *hystera* – матка). Лечение состояло в процедурах, способствовавших возвращению матки в нормальное положение. Основные методики включали окуривание или смазывание

влагалища благовониями либо применение дурнопахнущих ядовитых веществ на пораженном участке. Предписания Гиппократа часто включали регулярную половую жизнь, брак и рождение ребенка (рекомендации, наиболее часто назначаемые врачами их истеричным пациенткам и сегодня).

Гораздо позднее с подобным назначением столкнулся З. Фрейд. Среди его самых первых пациенток была Лиза Пуфендорф, болевшая истерией. Оказалось, муж Лизы – импотент, и она, прожив 18 лет замужем, оставалась девственницей. Фрейд спросил у знакомого гинеколога, что может помочь больной, тот цинично ответил: «Единственное средство, которое можно было бы прописать в данном случае, слишком хорошо нам известно, но его никак нельзя прописать в рецепте. Оно должно было бы выглядеть так: Penis normalis dosim repetatur! (Нормальный пенис в повторных дозах!)». Зигмунд был шокирован, он противился мысли о преимущественно сексуальной природе человека. Но факты, подтверждающие значение сексуальности, буквально преследовали его, и он признал влияние либидо на человеческую психику.

Одна из центральных идей пациента с истерией такова: «Я неадекватен и не способен жить самостоятельно». Подобное допущение и когнитивная иррациональная схема характерны и для других расстройств, но истероидное расстройство отличается от других тем, как пациент справляется с этим допущением. Например, депрессивные больные с этим убеждением будут фиксировать свое внимание на негативных аспектах собственной личности, чувствуя себя никчемными и безнадежными. Истероидные пациенты имеют тенденцию придерживаться более прагматичного подхода, ничего не оставляя на волю случая. Они приходят к выводу, что, поскольку они неспособны заботиться о себе, то должны найти способы заставить других заботиться о них. Затем они активно начинают искать внимания и одобрения, для того чтобы убедиться, что окружающие достаточно удовлетворяют их потребности. Убеждение, что для выживания все окружающие должны любить их, приводит к сильному страху отвержения. Необходимость искать одобрение часто выражается в чрезмерном проявлении своей сексуальной роли. Истероидные женщины, по-видимому, с раннего возраста вознаграждались за изящность, физическую привлекательность и обаяние, а не за компетентность или любые усилия, требующие систематического мышления и планирования. Истероидные мужчины научились играть крайне маскулинную роль, получая вознаграждение за мужество, крутость нрава и силу, а не за фактическую компетентность или способность решать проблемы. Стремление

понравиться само по себе необязательно дисфункционально. Однако истероидные личности настолько увлечены этой стратегией, что на самом деле используют ее далеко не эффективно. Увлеченные своей ролью и привлечением внимания, они теряют из виду свою реальную цель и начинают искать возбуждения и драматизации ради них самих.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, социофобия, истерия.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, оценочная установка, зависимость от мнения окружающих.

№ 60. Байка «Правила жизни»

Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало,
Два важных правила запомни
для начала:
Ты лучше голодай, чем что
попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с
кем попало.
О. Хайям

Мораль: Жизнь прожить – не поле перейти.

Комментарий: Выдающийся ученый и философ своего времени, таджико-персидский поэт Омар Хайям (1048–1122) остался в веках благодаря своему короткому, но очень емкому точному анализу и рекомендательному наставлению, сделанному в форме запоминающихся четверостиший. Некоторые из них стоят вороха современных бесцельных книг, в том числе по психологии и психотерапии. Его философия (что, как известно, в прямом переводе означает «любовь к мудрости») наполнена весьма конкретным и содержательным смыслом, не уступающим по своей практической значимости и пользе для сохранения жизни и здоровья учебнику ОБЖ.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные нарушения и расстройства, неврастения.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 61. Байка «Воздушные замки»

...

Берегитесь всегда строить воздушные замки, потому что хотя эти постройки легче всех других возводятся, но тяжелее всего разрушаются.
О. Бисмарк

Мораль: Депрессия – это когда воздушный замок рухнул, придавив своего строителя.

Комментарий: Многие люди подолгу живут в своем «рукотворном» фантастическом мире, в котором прячутся от невзгод или скуки мира реального. Некоторые из них даже радуются такой находке. Кажется, ну что здесь такого страшного? Скоротать время в рисовании чарующих картинок, в конструировании своей идеальной жизни кажется неплохой альтернативой неприглядных моментов бытия. Однако такие игры обычно увлекают и могут незаметно затянуть в свои ласковые сети. Это приведет к погруженности в виртуальный мир, которая будет плавно нарастать и по глубине внедрения, и по частоте использования, и по мастерству исполнения. Есть основания выделить такую тенденцию как самую древнюю игроманию на свете, куда там картам, а тем более игровым автоматам! Можно решить, как предлагают некоторые экстремальные религии и философские идеи, что все, в принципе, есть иллюзии. Поэтому, якобы, собственные фикции ничем не лучше и не хуже внешних. На том предлагается успокоиться и предаться дорогим сердцу фантазиям. Но природу не проведешь.

Попробуйте съесть любимое блюдо в своем воображении. Вы сможете его наглядно представить, может быть, это удастся сделать даже весьма детализированно, настолько, чтобы вызвать слюноотделение. Обмануть доверчивое тело удалось. Но реальное положение вещей от этого не поменялось. Организм не получил необходимых ему питательных компонентов. Поэтому сказками сыт не будешь, хотя перебить аппетит ими возможно. Заблуждение вскроется рано или поздно и обернется проблемой. Так и в других, более сложных ситуациях, иллюзии не решают затруднений и проблем человека, а приводят к временной

компенсации. А вот уметь жить настоящим и ценить в полноте его проявления постепенно будет все сложнее. Потому что с идеалами, созданными фантазией, не смогут тягаться даже лучшие представители реальности. Идеальная женщина из рекламы даст фору любой реальной красотке, ведь у последней обязательно найдется хоть какой-то изъян. И обладание прекрасным даром реальности будет уже даром не нужно. Безупречный рыцарь из кино или романа никогда не сможет стать реальным супругом; все остальные будут отвергнуты с порога распаленным, развращенным и введенным в заблуждение разумом (по сути, можно назвать такое состояние немедицинским безумием). Виртуальный мир, беря власть в свои руки, будет безжалостно и беспощадно дискредитировать все ценности мира окружающего. Ценой мнимого блеска, искусственного совершенства и решения всех проблем будет неумение радоваться жизни и получать от нее удовольствие. Очень похоже на то, что делают с человеком наркотики на физиологическом уровне. Вот такой выходит эфемерный Люцифер, модернизированный в эпоху Интернета, пиара и зомбирующей рекламы до неузнаваемости змей-искуситель.

Многие «снаружи» рады такому заблудшему в дебрях иллюзий. Ведь тогда он – легкая жертва. Как пели незабвенные лиса Алиса и кот Базилио: «Ему немного подпоешь и делай с ним, что хошь». Современная реклама – это серьезный психологический штурм. Ее создатели прекрасно разбираются в человеческих слабостях, и милей всего им фантазеры. Именно их иллюзии, комплексы и вытесненные желания становятся мишенями пущенных медийных стрел.

Диапазон применения байки: аффективные расстройства, семейное консультирование.

Терапевтические мишени: установка долженствования, установка предсказания будущего.

№ 62. Байка «Время»

Множество всяческих игр (не все я здесь перечислил)
Время, бесценную вещь, нам помогает убить.
Овидий

Мораль: «Вы говорите – время идет. Безумцы, это вы проходите». *(Талмуд)*

Комментарий: Мы охотно замечаем и комментируем те нелепые потери ресурсов, которые видим в окружающем мире. От бесцельно согревающих атмосферу факелов природного газа, разбазариваемого в Сибири, до мотовства соседа. Но не всегда сами полноценно осознаем, как бездумно тратим ценнейший и невосполнимый ресурс – время. Пожирателями времени становятся как наши вредные привычки и увлечения, так и вредные контакты, особенно с людьми, которые сами не ценят времени и знают много способов, как его убить. Наиболее незаметными и коварными похитителями нашего времени являются разнообразные игры, о которых упоминал еще Овидий и которые до сей поры структурируют, скрыто программируют нашу жизнь всевозможными «Санта-Барбарами» на работе и дома.

Диапазон применения байки: *тренинги тайм-менеджмента, антистресс-тренинг, синдром хронической усталости, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования.

№ 63. Байка «Смерть»

...

Самое страшное из зол – смерть – не имеет к нам никакого отношения, так как пока мы существуем, смерть еще отсутствует; когда же она приходит, мы уже не существуем.

Эпикур

Мораль: «Не все ли равно, если твоя жизнь будет продолжаться триста или даже три тысячи лет? Ведь живешь только в настоящем мгновении и, кто бы ты ни был, утрачиваешь только настоящий миг. Нельзя отнять ни нашего прошлого, потому что его уже нет, ни будущего, потому что мы его еще не имеем». *(М. Аврелий)*

Комментарий: Как говорили древние римляне: «Memento mori». Парадоксально, но действительно важно помнить о смерти, и совсем не для того, чтобы ее бояться. Именно на пороге смерти человек сбрасывает со своих глаз пелену суетных мыслей и будничных забот. Чуть не став жертвой, например, несчастного случая или стихийного бедствия, человек остро начинает ценить жизнь и его ценности резко упорядочиваются.

Он начинает ценить саму возможность быть живым и чувствовать происходящее во всех его проявлениях, не накладывая на себя шоры «хорошо – плохо», «полезно – бесполезно» и тому подобные, безотчетно понимая, что такое непреходящие ценности.

Но спустя время будничная суета и мелочные текущие проблемки вновь затягивают в свой водоворот и начинают внушать свою важность и грандиозное значение. И все возвращается на круги своя: досадные недоразумения и «серьезные» неприятности (окиньте-ка взглядом свое прошлое и подумайте, сколько не стоящих выеденного яйца ситуаций казались вам неразрешимой проблемой!) закрывают многоцветье жизни сплошным черно-серым забором. Но если разобраться, этот забор существует только в нашем представлении о жизни, а не в ней самой. Так мы снова возвращаемся в плен иллюзий общества потребления, становимся рабами «важных дел», откладывая свою

настоящую жизнь на потом и ловко оправдывая себя рационализациями, что, мол, так мы готовим будущую счастливую жизнь. Но, как известно, завтра не наступает никогда, жить можно только в настоящем.

Как справедливо заметил Эпикур, и был десятки раз повторен в истории в виде разных парафраз, с собственной смертью мы никогда не столкнемся, поэтому бояться надо не ее, а того, что угрожает качеству нашей жизни. Как выясняется, страх смерти портит качество нашей жизни не меньше, а иногда и больше, чем все имеющиеся у нас болезни, враги и прочие внешние неприятности вместе взятые. Мы стараемся избегать темы смерти. Таким образом, или огульно ее отрицаем (вытесняя факт, что за всю историю человечества не было еще исключений, но вот с нами этого почему-то не произойдет – аналог зажмуривания у ребенка, когда тот уверен, что, закрыв глаза, он спрятался), или пренебрегаем. Но с ней – и саму жизнь. Игнорируя факт грядущей смерти, мы неосознанно полагаем, что можно жить бесконечно долго. Раз жизнь так длинна, тогда есть дело до всяких мелочей и ненужных хлопот. Так мы переводим нашу жизнь, тратя ее на пустые переживания, суету и ненужные хлопоты.

Кто готов умереть? Тот, кто жил настолько полной жизнью, что не боится своих представлений о небытии. Ведь нас пугает лишь идея о смерти. Мы сторонимся только неизвестного.

Судя по всему, люди, чья жизнь столь целостна, что включает в себя смерть, не испытывают сильных страданий. Однако это не означает, что они живут, постоянно думая о смерти; это означает, что они с любовью пребывают в настоящем, рассматривают каждое мгновение жизни как бесценный дар. Я знаю лишь немногих, чей образ жизни подготовил их к смерти. Лишь немногие погружались в свой ум и душу так глубоко, что готовы ко всему – будь то смерть или болезнь, радость или горе.

История знает примеры разумного отношения к смерти. Три системы воинов были наиболее эффективны: спартанцы, викинги и самураи. И у всех трех систем особое положение занимало отношение к смерти. Они не хотели умирать и не были скрытыми суицидентами. Но они не боялись смерти, что помогало им на поле боя. Солдат, боящийся смерти, наполнен страхом, тревогой и суетой. Он, как трясущийся перед экзаменом абитуриент, забывает бóльшую часть той полезной информации, которая могла спасти ему жизнь. Его суета делает его доступной мишенью и легкой жертвой. Когда смерть перестает быть такой важной, солдат отдает всего себя своему умению и мастерству. Это чаще всего и сохраняет ему жизнь. Когда он, наполненный спокойствием, отпускает свои инстинкты и рефлексы, они делают

то, что невозможно обсчитать сознательно и выполнить волевым усилием.

Учитель сказал:

– Мой дорогой ученик, я должен сообщить тебе что-то, что ты, возможно, не знаешь. Я думал о том, как сделать эти новости менее трудными для слуха: как добавить ярких цветов, плюс обещание Рая, панораму Абсолюта, запутать тайными объяснениями – но этого не будет. Вдохни глубоко и подготовься сам. Я должен быть прямым и гарантирую, что абсолютно уверен в том, что тебе говорю. Это надежный прогноз, абсолютно не сомневайся в этом. Это следующее: ты умираешь. Это может быть завтра или спустя 50 лет, но, рано или поздно, ты умрешь. Даже если ты этого не захочешь. Даже если у тебя другие планы. Думай тщательно о том, что ты собираешься сделать сегодня. И завтра. И со своей оставшейся жизнью.

…

П. Коэльо

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка катастрофизации, страх смерти, уход близких.

№ 64. Байка «Завещание Феогнида»

Завещаю: ни в чем не усердствуй,
Во всем выбирай середину,
Тот же увидишь успех, что и трудясь тяжело.
Феогнид

Мораль:

Тот усердствует слишком, кричит: «Это – я!»,
В кошельке золотишком бренчит: «Это – я!».
Но едва лишь успеет наладить делишки —
Смерть в окно к хвастунишке стучит: «Это – я!»
О. Хайям

Комментарий:

Коль ищешь ты, чем пропитаться б мог,
Согреться чем – не ждет тебя упрек.
Все прочее того не стоит, право,
Чтоб жизни цвет ты гибели обрек.
О. Хайям

Диапазон применения байки: *синдром хронической усталости, синдром профессионального выгорания, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка максимализма и перфекционизма, установка долженствования.

№ 65. Байка «Внимание»

...

За завтраком читает муж, как обычно, газету, а супруга, несколько раз вздохнув, спрашивает:

– Дорогой, ты ничего нового во мне не замечаешь?

Супруг, коротко, отрываясь от газеты:

– Новая помада?

– Нет.

– Прическа?

– Нет же.

– Ты выщипала брови?!

– Я надела противогаз!!!

Мораль: Того, к чему мы привыкаем, – уже не замечаем.

Комментарий: Как рыба, которая живет в воде и воду эту не воспринимает, пока ее оттуда не вытащишь, так и мы не замечаем многого, что нас окружает.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства, синдром хронической усталости, неврастения.*

Терапевтические мишени: концентрация внимания, эффективная коммуникация.

№ 66. Байка «За здоровье волнуюсь»

...

– Леш, ты что так часто куришь?

– Понимаешь, Дим, я волнуюсь.

– А за что ты волнуешься-то?

– За здоровье волнуюсь!

Мораль: «Желание избежать ошибки вовлекает в другую». *(Гораций)*

Комментарий: Перестраховка представляет из себя ошибку не меньшую, чем безалаберность, как в артиллерии – одинаково плохи что недолет, что перелет. У меня были пациенты со страхом возможного инфаркта, которые, боясь, что «скорая» по пробкам приедет слишком медленно, молниеносно добирались до расположенной рядом больницы. И, врываясь в кабинет кардиолога, даже не отдышавшись, выкрикивали мольбы о помощи и спасении. Это бы наверняка шокировало «сердечного» доктора, если бы не …дцатый подобный визит. Очередное сделанное ЭКГ вновь подтверждало богатырское здоровье страдальца. Его же это успокаивало совсем ненадолго.

Наша жизнь полна заблуждений. Часть из них касается здоровья. Что только люди не начинают предпринимать, как они считают, для пользы своего здоровья! Не беря в пример экстремальные увлечения вроде экспериментов с употреблением мочи в 1990-х, пошедшие в тираж с «нелегкой» руки лекаря Малахова (1-й канал ТВ, как и бóльшая часть масс-медиа, нынче превратился вообще в настоящий агитпроп ереси разного рода аферистов), возьмем что-нибудь попроще. Например, актуальное в последние годы увлечение зеленым чаем. Многие полагают, что черный и зеленый чай – это разные растения. На самом деле и зеленый, и черный чай делается из листьев одного и того же растения. Какой чай получится, зависит от способа обработки чайного листа, по-научному, степени ферментации. И черный чай не крепче зеленого, а наоборот. Крепость чаю и тонизирующий эффект дает кофеин, его в зеленом чае столько же, сколько и в кофе (от 1 до 4 % в зависимости от сорта). В процессе ферментации, когда из зеленого чая производят черный, кофеин разрушается.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: стресс, аффективные расстройства.

№ 67. Байка «Не торопись с выводами»

…

Английский лорд звонит домой:

– Дворецкий?

– Да, сэр.

– Леди дома?

– Да, сэр.

– Немедленно сообщите леди, что я задержусь допоздна, затем скажите мне, как она отреагировала на это сообщение.

Через пару минут дворецкий говорит:

– Сэр, ваша супруга на сообщение отреагировала безучастно, потому что вы лежите рядом с ней в кровати.

– Вот как! В таком случае я приказываю вам взять ружье и пристрелить обоих!

Проходит минут пять, в течение которых лорд слышит в трубку отдаленные выстрелы.

– Сэр, – говорит запыхавшийся дворецкий, – я выполнил ваш приказ, но, к сожалению, только наполовину.

– Как это понимать?

– Леди я пристрелил сразу, а вот за вами пришлось долго бегать по саду, стрелять, но…

– Что? По какому саду? У меня нет сада!

– О, сэр! Тогда вы ошиблись номером!

Мораль: «Поспешность – матерь заблуждений». *(И. Гете)*
Комментарий: Поспешность, с которой мы принимаем

решения, опираясь на явно недостаточную объективную информацию, иногда просто поражает! Такие случаи становятся источниками наших серьезных проблем и переживаний, а также прототипами массы курьезных историй и анекдотов.

При обсуждении с группой установки предсказания будущего мы часто используем в качестве примера анекдот про мужчину, у которого вечером сломался утюг. Погладить ему необходимо, и решает он попросить на время утюг у соседки. Подходит к ее квартире и нажимает на кнопку звонка. Пока та идет открывать, в его голове начинают проноситься следующие мысли и рассуждения: «Что она подумает о моей просьбе? Вдруг решит, что я с ней флиртую? Или вдруг она мне откажет? А может, даже нагрубит? Поднимет на смех и расскажет всем соседям? Как мне потом жить в этом доме?» В этот момент открывается дверь, и на пороге стоит соседка с радушной улыбкой. А мужик и говорит: «Да иди ты на фиг со своим утюгом, зараза!»

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: механизм проекции, установка предсказания будущего.

№ 68. Байка «Помягче»

…

– Дорогой, пожалуйста, объясни сыну как-нибудь помягче, что его хомячок сдох.

– Сын, иди сюда! Отжимайся! Раз, два, три, четыре, пять, шесть…

– Все, не могу больше…

– Что, сдох?!!

– Да…

– Вот и хомяк твой тоже!!!

Мораль: «Чтобы обучить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому». *(М. Монтень)*

Комментарий: Не всегда хватает терпения, мудрости и такта, чтобы адекватно донести до другого человека то, чем хотим поделиться или что получить.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эффективная коммуникация, эмпатия.

№ 69. Байка «Подсказки»

…

– Капитан, а как вы догадались, что именно на этом месте и произошло крушение корабля?

– О, мне помогли эти всплывающие подсказки.

Мораль: «Основа всякой мудрости есть терпение». *(Платон)*

Комментарий: Одна из психотерапевтических методик из арсенала когнитивно-поведенческой психотерапии носит название «Сократовский диалог». Иногда психотерапевт напоминает героя анекдота, уговаривающего отгадать: «Что это, зеленое, живет на болоте, на "ля" начинается, на "гушка" заканчивается».

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, коммуникативные тренинги, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эффективная коммуникация, тренировка анализа и логического мышления.

№ 70. Байка «Небезупречный горшок»

...

У одного человека в Индии, носящего воду, было два больших горшка, висевших на конце шеста, который он носил на плечах. В одном из горшков была трещина, в то время как другой горшок был безупречен и всегда доставлял полную порцию воды в конце длинной прогулки от источника до дома учителя. Треснувший же горшок доносил только половину.

В течение двух лет это продолжалось ежедневно: человек, носящий воду, доставлял только полтора горшка воды в дом своего учителя. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А бедный треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку он был способен сделать только половину того, для чего он был предназначен. После того как два года он чувствовал горечь от своей несостоятельности, в один день он заговорил с переносчиком воды возле источника:

– Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– В течение этих двух лет я был способен донести только половину моей ноши, потому что эта трещина в моем боку приводит к тому, что вода просачивается в течение всего

пути назад к дому твоего учителя. Ты делал эту работу и из-за моих недостатков ты не получал полного результата своих усилий, – удрученно сказал горшок.

Переносчик воды почувствовал жалость к старому треснувшему горшку и, будучи сострадательным, сказал:

– Поскольку мы возвращаемся к дому учителя, я хочу, чтобы ты заметил красивые цветы по пути к нему.

Действительно, когда они поднялись на холм, треснувший горшок обратил внимание на превосходные цветы на одной стороне пути, и это его немного успокоило. Но в конце тропинки он опять почувствовал себя плохо, потому что через него просочилась половина его воды, и поэтому он снова принес извинения водоносу из-за своей несостоятельности.

Тут человек сказал горшку:

– Ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне пути, но не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоем недостатке и распорядился им с пользой. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы шли назад от источника, ты поливал их. В течение двух лет я мог брать эти красивые цветы, чтобы украсить стол моего учителя. Без тебя, такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме!

Мораль: Не пожалей усилий узнать достоинства ближнего, их всегда больше, чем ты видишь, и даже чем он считает.

Комментарий: Эта индийская притча используется нами на групповой терапии, когда речь заходит о стариках и инвалидах, тяжело больных и иждивенцах. Черствея душой, мы можем

срывать на них свою усталость и раздражения, свои проективные опасения и страхи (болезни, смерти). Так мы перестаем быть разумными и тем более мудрыми, теряем из виду то ценное и порой уникальное, чем могут с нами поделиться эти люди. Не говоря уже об элементарной благодарности, когда это наши родственники и родители.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства, бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – раздражение, обида, гнев; оценочная установка.

№ 71. Байка «Стоит уточнить»

…

– А отчего умер ваш муж?

– Его укусил комар…

– Ну что вы говорите, от этого не умирают…

– Нет, вы не понимаете. Комары – смертельные враги канатоходцев…

Мораль:

Как разум свой заботами не мучай,
Всегда найдется неучтенный случай,
И неким злополучным пустячком
Он опрокинет все – одним щелчком!
С. Батлер

Комментарий: Не торопитесь с выводами, или, как говорят старые психиатры, тщательно собирайте анамнез.

Не так страшна мама, как ее рисуют первоклассники.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка сверхобобщения.

№ 72. Байка «Казните монтажника»

…

Перевод ПРОМТом (программой-переводчиком) инструкции по инсталляции программного обеспечения: оригинал – «Just execute the installer», перевод – «Просто казните монтажника».

Мораль: Не стоит все воспринимать буквально.

Комментарий: Когда пациентка на приеме говорит мне: «Мой молодой человек сделал мне очень больно. Это невыносимо», то стоит уточнить, что она имеет в виду. Диапазон того, что можно себе представить, согласившись с ней и не выяснив детали, простирается от варианта «он не подарил ей любимые розы на 8 Марта» до «этот садист бьет ее молотком по голове». Как говорил Филиас Фог своему спутнику Паспарту в мультфильме «80 дней вокруг света»: «Жизнь – цепь, а мелочи в ней звенья. Нельзя звену не придавать значенья». В практике психотерапевта это особенно актуально.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: активное слушание, эффективная коммуникация.

№ 73. Байка «Жадность»

…

Переплывают Петька и Василий Иванович реку Урал, убегая от белых. Петька плывет, обхватив одной рукой самовар, с привязанной к спине картиной и обмотанный парчовыми занавесками. К середине реки голова Петьки начинает периодически уходить под воду. Василий Иванович ему кричит:

– Петька, бросай самовар, не доплывешь ведь!

– Да… тяжело! Но самовар не брошу! Лучше я рояль от ноги отвяжу!

Мораль: «Жадность бездонна – в эту пропасть можно падать бесконечно. Корыстный часто не знает, чего он хочет, и единственное, что его ждет, – это конечная неудача». *(Древнеегипетское изречение)*

Комментарий: «Дальновидный человек должен определить место для каждого из своих желаний и затем осуществлять их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет нас преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем существенное». *(Ф. де Ларошфуко)*

Присмотритесь к своей жизни. Возможно, и у вас есть некоторое количество избыточной «роскоши» (не того, что дорого само по себе, а того, что дорого обходится). Иначе, почему так тяжело плыть?

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, синдром хронической усталости, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: усталость, апатия, тревога, дефицит времени.

№ 74. Байка «Никто не знает»

…

– Папа, а правда, что в Индии муж не знает, кто его жена, пока не женится?

– Да у нас тоже, сынок. У нас тоже…

Мораль: «Мало кто из мужчин решился бы жениться, если бы он не преследовал ближайшую цель, а представлял себе конечный результат». *(В. Швебель)*

Комментарий: Каждый человек имеет свой подсознательный прототип того, кого мечтает встретить. Это сложный и многогранный образ, вместе с тем он не является четкой фотографией избранника или избранницы. Образ наиболее привлекательного и подходящего для вас человека скрыт глубоко в подсознании. Он начинает закладываться сразу же после рождения, а к отрочеству уже полностью сформирован. Ряд исследователей даже полагают, что он начинает формироваться еще в утробе матери, где, например, плод на поздних сроках слышит голоса определенного тона и чувствует на них реакцию матери – ее сердцебиение, эмоции, выброс гормонов и т. д. Конечно, этот образ не является законченным портретом. Скорее его можно сравнить с прототипом, который может быть в последующем трансформирован в уже конкретный завершенный образ (как прототип автомобиля, который в дальнейшем детально может выглядеть несколько иначе). Прототип содержит в себе ряд ключевых характеристик и качеств, наличие которых воспринимается как необходимость для счастья, в том числе в совместной жизни. По ним и идет сличение тех, кого мы встречаем в реальности.

В какой-то прекрасный день в наше поле зрения может попасть объект, обладающий некоторыми из этих характеристик. Тогда-то и включается та чарующая нас энергетика и «алхимия» (реально – ряд сложных рефлексов и биохимических процессов). Определенные черты внешности и ряд предполагаемых внутренних качеств (выводы о которых сделаны, чаще всего, на основании быстрой и шаблонной оценки поведения малознакомой личности) могут вызвать у вас эмоциональный

отклик, прилив расположения или отторжения, симпатии или антипатии к впервые встреченному человеку. Совпадение даже нескольких характеристик прототипа и нового знакомого могут сработать как система опознавания «свой-чужой» в современных военно-воздушных силах.

Затем срабатывает один чудесный психологический феномен. Его можно обозначить как достраивание целостного образа. Дело в том, что совпадение с прототипом всегда не стопроцентное. Часто совпадает совсем не так уж много. Однако когда некоторое количество значимых моментов совпало, остальное наша фантазия и надежда услужливо дорисует до ста, а неподходящее, не вписывающееся в светлый образ ловко проигнорирует, вытеснит или сотрет. Условно говоря, на основании совпадения, например, 10 значимых характеристик и качеств (он/она так-то выглядит, носит такую-то одежду, использует такую-то парфюмерию, сказал то-то и то-то о том-то и том-то, слушает, смотрит и предпочитает…), остальные 990 характеристик и качеств персонажа принимаются по умолчанию, то есть якобы соответствующими прототипу. Так, по нескольким совпавшим признакам происходит достройка всего образа, и тут происходит «чудо». Человека как электрическим током, с все нарастающей частотой, начинает пробивать «осознание», что он/она наконец-то нашел то, что так долго и безрезультатно искал. Человек, который, может, даже поначалу и не показался каким-то особенным, вдруг становится исключительным! Более того, у особо впечатлительных натур – просто идеальным! Как в песне поется, «за это можно все отдать». Как тут пройти мимо своего счастья! Как тут не вспомнить миф о разделении целостных когда-то существ на двух «недочеловеков» – мужчин и женщин. О удача! Я встретил/встретила-таки свою половинку! С учетом, что люди в романтический период отношений настроены соглашаться, идти на компромиссы и делать приятное своим избранникам, то поле для засевания, прорастания и закрепления иллюзии восприятия ближнего оказывается благодатно вспаханным, обильно удобренным и умело культивируемым! Созревшая таким образом любовь и сформированные отношения будут становиться с каждым днем все более захватывающими, притягательными и неудержимо влекущими. Как воронка, сформированная в мозгу доминанта этих отношений будет засасывать всю обыденную жизнь человека, подчиняя ее одной значимой цели. Поскольку образ счастья неразрывно связан с прототипом, то по механизму ассоциации, источником счастья неизбежно будет становиться выбранный субъект. Обладание им на определенный период станет навязчивой идеей.

И тут часто развивается драматическая история под названием «любовь зла, а козлы этим пользуются», которая срабатывает независимо от пола потерпевшей стороны. Рассмотрим, казалось бы, положительный сценарий. Представим, что, приложив немало, а чаще очень даже много усилий, вам удалось начать «райскую» жизнь с милым(ой). Пусть даже и не в шалаше (хотя часто наличие рядом свекрови или тещи заставляет думать, что шалаш-то был не самый худший вариант). И вот некоторые, непонятно откуда взявшиеся проблемы начинаются чаще всего еще до того, как медовый месяц подошел к концу. Дело в том, что в романтический период или встречи кратковременны, или еще хватает чувств и терпения принимать партнера со всеми (такими незначимыми в тот период, и даже милыми) недостатками. Но время будет идти, и тут, к удивлению, через созданный психикой образ будет пробиваться нечто, чего якобы в этом человеке до этого не было. На самом деле это к вам через туман фантазии, грез и надежд и заглядывает реальность, местами более грубая, чем хотелось бы. А спустя какое-то время сам собой приходит вопрос: «Куда же смотрели мои глаза?»

То же касается и противоположного пола. Мужчина, который был готов в лепешку ради вас расшибиться и луну с неба достать, вдруг начинает игнорировать и саботировать ваши самые невинные желания и просьбы, а то и устраивать из-за них грандиозный скандал. Это проблема не только нашего циничного века. Доблестные рыцари прошлого, так романтично добивавшиеся руки своей дамы сердца, заполучив искомое, часто становились бездушными деспотами и тиранами. Любовь доставит вам неприятности, беспокойства, муки, но проблему создает лишь недостаток разумности. Будьте просто разумными и поймите, что любовь сама ничего не сделала. Она лишь подарила вам несколько минут радости и счастья. И она не попросила ничего взамен. Это не было торговой сделкой, то был бескорыстный дар. Как же любить и быть разумными?

Во-первых, не делать выводы сгоряча, находясь в пылу страсти и любовного очарования. Стоит более осознанно разобраться в тех основных ценностях и качествах, которые вы хотите видеть в своем спутнике. И лучше это сделать предварительно, до того как вас захлестнула любовная лихорадка. Затем постараться успеть до «помрачения рассудка» заметить, насколько качества человека и его поведение совпадают с вашими критериями. Несмотря на старания понравиться и определенную подстройку под вас, любому, даже самому искусному актеру тяжело учесть все заранее. Жизнь слишком непроста и непредсказуема, поэтому часто подбрасывает

неожиданные экзамены и проверки, которые вам даже не надо будет специально организовывать, но необходимо замечать и делать выводы.

Во-вторых, перед тем как завести отношения, необходимо повзрослеть, а значит, избавиться от излишнего идеализма и нереальных требований к людям. Если ваш образ будет идеальным, а ваше стремление добиться его – настойчивым и упрямым, вы обречете себя на гордое одиночество.

И в-третьих, вам придется принять истину, что отношения – это не только и не столько подарок небес. Это усилия и творчество обоих участников отношений и кропотливая работа по их развитию и поддержанию. Необходимо изучать друг друга, по-настоящему захотеть узнать близкого человека как можно лучше, научиться понимать чужой язык. Хоть и кажется, что вы его понимаете, но это часто лишь поверхностное узнавание звуков, знакомых слов и понятных вроде бы предложений. А истинное содержание того, что хотел сказать человек, а тем более того, что он не смог сформулировать в слова, ускользает. Договариваться в семье просто жизненно необходимо. Ведь хорошие отношения – это искусство взаимных компромиссов.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональная установка предсказания будущего, механизм проекции, эффективная коммуникация.

№ 75. Байка «Мгновение»

...

Когда под китайским городом Таншань сдвинулись литосферные плиты, 90 % его зданий рухнуло за несколько секунд.

Мораль: «От счастья до горя – одно мгновенье; от горя до счастья – годы». *(Восточная мудрость)*

Комментарий: Земная кора имеет толщину 35 километров. По соотношению с размером Земли это равноценно толщине скорлупы яйца. Это сравнение глубоко метафорично. Мы не ценим того, что живем в уникальных условиях, того, что каждый день можем радоваться этому удивительному и замечательному миру. Сделав шаг назад и увидев не отдельные мазки художника, а всю картину целиком, мы можем осознать суетность и тщету наших будничных переживаний, тревог и опасений. Нам следует периодически остужать пыл нашей буйной фантазии и безудержных эмоций истинным пониманием реального масштаба повседневных «бедствий», на которые мы изводим свою бесценную жизнь.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, установка катастрофизации.

№ 76. Байка «Везение»

...

Человек, которому повезло, это человек, который делал то, что другие только собирались делать.
Ж. Ренар

Мораль: Удача улыбается подготовленным, то есть тем, кто подготовился к встрече с ней.

Комментарий: Благоприятное стечение обстоятельств – видимая окружающим вершина отстроенной пирамиды, которую созидал трудолюбивый человек. Именно его усилиями кирпичи обстоятельств оказались в нужное время в одном месте.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: мотивация, целеполагание.

№ 77. Байка «Учителя»

...

Нет друзей или врагов, есть лишь учителя.

Мораль: «Противник, вскрывающий ваши ошибки, гораздо полезнее, чем друг, скрывающий их». *(Леонардо да Винчи)*

Комментарий: У опыта нет отрицательного знака.

Более лирично эту мысль раскрывает Нил Дональд Уолш [12] в своей притче «Маленькая Душа и Солнце»:

Однажды жила-была Маленькая Душа, и сказала она Богу:

– Я знаю, кто я есть!

И Бог сказал:

– Это прекрасно! Кто же ты?

И Маленькая Душа прокричала:

– Я Есть Свет!

– Это верно, – улыбнулся Бог. – Ты есть Свет.

Маленькая Душа была страшно счастлива, так как она выяснила то, что всем душам Королевства предстоит выяснять.

– О! – сказала Маленькая Душа. – Это действительно здорово!

Но вскоре знание того, кем она была, показалось ей недостаточным. Маленькая Душа почувствовала внутренний дискомфорт, теперь ей захотелось быть тем, что она есть. Итак, Маленькая Душа вернулась к Богу (что совсем неплохая идея для всех душ, которые хотят узнать, Кто Они Есть в Действительности) и сказала:

– Теперь, когда я знаю, Кто Я Есть, скажи, можно ли мне быть этим?

И Бог сказал:

– Ты хочешь сказать, что хочешь быть Тем, Кто Ты Уже Есть?

– Ну, – ответила Маленькая Душа, – одно дело знать, Кто Я Есть, и совсем другое – фактически быть этим. Я хочу почувствовать, как это – быть Светом!

– Но ты уже есть Свет, – повторил Бог, вновь улыбаясь.

– Да, но я бы хотела узнать, как это – чувствовать себя Светом! – воскликнула Маленькая Душа.

– Хорошо, – сказал Бог с улыбкой. – Я полагаю, я должен был знать: ты всегда любила приключения.

И затем Бог продолжил уже по-другому.

– Есть только одна деталь…

– Что это? – спросила Маленькая Душа.

– Видишь ли, нет ничего иного, кроме Света. Понимаешь, я не создал ничего отличного от тебя; и поэтому тебе не так просто будет познать, Кто Ты Есть, пока нет ничего, что есть не ты.

– Хм… – сказала Маленькая Душа, которая была теперь несколько смущена.

– Подумай над этим, – сказал Бог. – Ты подобна свечке на Солнце. О, ты там, не сомневайся, вместе с миллионом, квадриллионом других свечей, которые составляют Солнце. И Солнце не было бы Солнцем без вас. Нет, это бы осталось Солнце без одной из своих свечей. И это было бы вовсе не Солнце, так как оно бы уже не было таким же ярким. И все-таки, как же познать себя, как Свет, когда ты внутри Света – вот вопрос.

– Ну, – подпрыгнула Маленькая Душа, – ты – Бог. Придумай что-нибудь!

Бог опять улыбнулся.

– Я уже придумал. Раз ты не можешь увидеть себя как Свет, когда ты внутри Света, мы окружим тебя темнотой.

– Что такое темнота? – спросила Маленькая Душа.

Бог ответил:

– Это то, что не ты.

– Я буду бояться темноты? – вскрикнула Маленькая Душа.

– Только если ты выберешь бояться, – ответил Бог. – В действительности нет ничего, чего можно было бы бояться, пока ты не решаешь, что это так. Видишь ли, мы все это придумываем. Мы притворяемся.

– О, я уже чувствую себя лучше, – сказала Маленькая Душа.

Затем Бог объяснил, что для того чтобы что-либо испытать в полной мере, должно случиться нечто полностью противоположное.

– Это величайший подарок, – сказал Бог, – потому что без этого ты не можешь знать, что есть что. Ты не можешь знать, что такое Тепло без Холода, Верх без Низа, Быстро без Медленно. Ты не можешь знать Лево без Право, Здесь без Там, Теперь без Тогда. И поэтому, – заключил Бог, – когда ты окружена темнотой, не грози кулаком, не кричи, не проклинай темноту. Лишь оставайся Светом внутри темноты и не сердись на нее. Тогда ты узнаешь, Кто Ты Есть в Действительности, и все остальные тоже это узнают. Позволь своему Свету светить так, чтобы каждый узнал, какая ты особенная.

– Ты полагаешь, хорошо показывать другим, что я особенная? – спросила Маленькая Душа.

– Конечно! – хихикнул Бог. – Это очень хорошо! Но запомни,

«особенный» не означает «лучший». Каждый является особенным, каждый своим уникальным образом! Только многие забыли об этом. Они увидят, что это хорошо для них – быть особенными, только тогда, когда ты поймешь, что это хорошо – быть особенной для тебя самой.

– О, – сказала Маленькая Душа, танцуя, подпрыгивая и смеясь от радости. – Я могу быть такой особенной, какой мне хочется быть!

– Да, и ты можешь начать прямо сейчас, – сказал Бог, который танцевал, подпрыгивал и смеялся вместе с Маленькой Душой. – Какой частью особенного ты хочешь быть?

– Какой частью особенного? – переспросила Маленькая Душа. – Я не понимаю.

– Ну, – объяснил Бог, – быть Светом – это быть особенным, а быть особенным – это иметь массу частей особенного. Особенно быть добрым. Особенно – быть нежным. Особенно – быть творческим. Особенно – быть терпимым. Можешь ли ты придумать какой-нибудь другой способ быть особенным?

Маленькая Душа помолчала мгновение, а затем воскликнула:

– Я думаю о множествах способов быть особенной. Особенно – быть щедрым, особенно – уметь дружить. Особенно – сочувствовать другим!

– Да! – согласился Бог. – И ты можешь быть всем этим или любой частью особенного, которой ты пожелаешь быть, в любой момент. Это то, что означает быть Светом.

– Я знаю, чем я хочу быть! – сообщила Маленькая Душа с огромным воодушевлением. – Я хочу быть частью особенного, которая называется прощением. Это особенно – быть прощающим?

– О да, – подтвердил Бог. – Это очень особенно.

– Хорошо, – сказала Маленькая Душа. – Это то, чем я хочу быть. Я хочу быть прощающей. Я хочу испытать себя именно как прощающая.

– Ладно, – сказал Бог, – но есть одна вещь, которую тебе необходимо знать. Маленькая Душа начала проявлять легкое нетерпение. Так всегда бывает, когда есть некоторые сложности.

– Что же это? – воскликнула Маленькая Душа.

– Нет никого, кого надо было бы прощать.

– Никого? – Маленькая Душа с трудом верила услышанному.

– Никого, – повторил Бог. – Все, что я создал, – совершенно. Среди всего сотворенного нет ни одной души менее совершенной, чем ты. Оглянись вокруг!

И тут Маленькая Душа обнаружила, что собралась огромная толпа. Души собрались отовсюду, со всех концов Королевства. По

нему разнеслась весть, что между Маленькой Душой и Богом происходит необыкновенная беседа, и все захотели послушать, о чем они беседуют. Вглядываясь в бессчетное число других душ, собравшихся там, Маленькая Душа была вынуждена согласиться. Не было ничего менее прекрасного, менее чудесного и совершенного, чем сама Маленькая Душа. Так удивительны были собравшиеся вокруг души, так ярок был излучаемый ими Свет, что Маленькая Душа едва могла на них смотреть.

– Кого тогда прощать? – спросил Бог.

– Это становится вовсе не смешно! – проворчала Маленькая Душа. – Я хотела испытать себя как Та, Которая Прощает. Я хотела познать, что чувствует эта часть особенного.

И Маленькая Душа поняла, что означает чувствовать печаль. Но как раз в это время вышла вперед из толпы Дружественная Душа.

– Не печалься, Маленькая Душа, – сказала Дружественная Душа, – я помогу тебе.

– Ты? – посветлела Маленькая Душа. – Но как ты это сделаешь?

– Я могу дать тебе кого-то, кого можно бы было простить!

– Ты можешь?

– Разумеется! – прощебетала Дружественная Душа. – Я могу прийти в твое следующее воплощение и сделать тебе что-то такое, что ты должна будешь простить.

– Но почему? Почему ты это сделаешь? – спросила Маленькая Душа. – Ты, которая сейчас пребываешь в состоянии абсолютного совершенства! Ты, вибрации которой создают такой яркий Свет, что я едва могу смотреть на тебя! Что может заставить тебя хотеть понизить твои вибрации до такой степени, что твой яркий Свет превратится в густую темноту? Что может заставить тебя, которая так светла, что может танцевать со звездами и перемещаться по всему Королевству с любой задуманной скоростью, прийти в мою жизнь и сделать себя настолько тяжелой, что ты сможешь совершить плохое?

– Очень просто, – промолвила Дружественная Душа, – я сделаю это, потому что я люблю тебя.

Маленькая Душа, казалось, была удивлена таким ответом.

– Не изумляйся так, – сказала Дружественная Душа. – Подобную вещь ты уже делала для меня. Ты не забыла? О, мы танцевали друг с другом множество раз. Мы скользили сквозь вечности и через все века. Через все времена и во многих-многих местах танцевали мы друг с другом. Разве ты не помнишь? Мы обе были Всем От Этого. Мы были Верхом и Низом от Этого, Левым и Правым от Этого. Мы были Здесь и Там Этого, Теперь и

Тогда Этого. Мы были мужским и женским, добром и злом. Мы обе были жертвой и злодеем Этого. Так мы приходили вместе, ты и я, множество раз прежде, каждый принося другому точное и совершенно противоположное, чтобы выразить и испытать, Кто Мы Есть в Действительности. И поэтому, – объяснила чуть погодя Дружественная Душа, – я приду в твое следующее воплощение и на этот раз буду «плохой». Я сделаю что-нибудь воистину ужасное, и тогда ты сможешь испытать себя как Та, Которая Прощает.

– Но что ты сделаешь такое, настолько ужасное? – спросила Маленькая Душа, уже слегка нервничая.

– О, мы что-нибудь придумаем, – ответила Дружественная Душа, подмигнув.

Затем Дружественная Душа стала серьезной и тихим голосом добавила:

– Тебе надо бы знать об одной вещи.

– Что это? – пожелала узнать Маленькая Душа.

– Я замедлю свои вибрации и стану очень тяжелой, чтобы сделать эту, не такую уж приятную вещь. Мне придется стать чем-то очень непохожим на себя. А взамен я попрошу у тебя лишь одно доброе дело.

– О, что угодно, что угодно! – закричала Маленькая Душа и принялась танцевать и петь. – Я стану прощающей, я буду прощающей!

Тут Маленькая Душа увидела, что Дружественная Душа остается по-прежнему очень тихой.

– Что это? – спросила Маленькая Душа. – Что я могу сделать для тебя? Ты просто ангел доброжелательства, что сделаешь это для меня!

– Конечно, эта Дружественная Душа – ангел! – вмешался Бог. – Каждый – ангел! Всегда помни: я никого, кроме ангелов, вам не посылаю.

И тогда Маленькой Душе еще больше захотелось сделать ответный подарок Дружественной Душе, и она снова спросила:

– Что я могу сделать для тебя?

– В тот момент, когда я буду мучить тебя и избивать, в тот момент, когда я сделаю тебе самое плохое, что ты только можешь вообразить, в этот самый момент…

– Что? – не выдержала Маленькая Душа. – Что же?

Дружественная Душа стала еще тише и спокойнее:

– Помни, Кто Я Есть в Действительности.

– О, я буду помнить! Я обещаю! – воскликнула Маленькая Душа. – Я всегда буду помнить, как я видела тебя здесь именно сейчас!

– Хорошо, – сказала Дружественная Душа, – потому что, видишь ли, я притворюсь так сильно, что забуду себя. И если ты не будешь помнить, кто я есть в действительности, я не смогу это вспомнить очень-очень долго. И если я забуду, Кто Я Есть, ты можешь забыть, Кто Есть Ты, и мы обе потеряемся. Тогда мы будем нуждаться в приходе другой души, чтобы она напомнила нам обеим, Кто Мы Есть.

– Нет-нет, мы не забудем, – вновь пообещала Маленькая Душа. – Я буду помнить тебя! И я буду благодарна тебе за этот подарок – шанс испытать себя, Кто Я Есть.

Итак, соглашение было достигнуто. И Маленькая Душа отправилась в новое воплощение, чтобы стать частью особенного, имя которому «Прощение». И Маленькая Душа с волнением ожидала возможности испытать себя как Прощающую и поблагодарить любую другую душу, сделавшую это возможным. И в любой момент времени в этом новом воплощении, когда бы новая душа ни появилась на сцене, что бы эта новая душа ни принесла, радость или печаль, и особенно, если она приносит печаль, – Маленькая Душа думает о том, что сказал Бог:

– Всегда помни, никого, кроме ангелов, я вам не посылаю.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – гнев, ненависть, обида; поведенческие – вражда, агрессия; идеаторные – установка долженствования, оценочная установка.

№ 78. Байка «Точка зрения»

...

На одной из своих лекций математик Давид Гильберт сказал: – Каждый человек имеет некоторый определенный горизонт. Когда он сужается и становится бесконечно малым, он превращается в точку. Тогда человек говорит: «Это моя точка зрения».

Мораль: «Как ни странно, самые твердые, непоколебимые убеждения – самые поверхностные. Глубокие убеждения всегда подвижны». *(Л. Толстой)*

Комментарий: «Твердость убеждений – чаще инерция мысли, чем последовательность мышления». *(В. Ключевский)*

Последствия негибкости взглядов и убеждений хорошо продемонстрировал Игорь Скрипюк в своей книге «111 баек для тренеров» [11], где он процитировал историю, описанную Стивеном Кови [4]:

Два линкора, приписанных к учебной эскадре, выйдя на маневры, были застигнуты штормом и провели несколько дней в открытом море. Я служил на головном корабле и с наступлением темноты нес вахту на мостике. Из-за клочьев тумана видимость была препаршивой, так что капитан не уходил с мостика, лично руководя нашей деятельностью. Вскоре после наступления сумерек дозорный доложил:

– Справа по курсу корабля огонь.

– Неподвижный или смещающийся к корме?

– Неподвижный, сэр, – ответил дозорный, что означало: ситуация чревата столкновением.

Капитан крикнул сигнальщику:

– Передайте: «Есть опасность столкновения. Рекомендую вам изменить курс на двадцать градусов».

Последовал ответ: «Рекомендую вам изменить курс на двадцать градусов». Капитан приказал передать: «Я – капитан. Требую изменения курса на двадцать градусов».

Ответ был: «Я – моряк второго класса. Смените курс на двадцать градусов».

Капитан весь кипел от возмущения.

– Передайте, – он словно выплевывал слова: – «Я – линкор. Смена курса, двадцать градусов!»

В ответ просигналили: «Я – маяк».

Мы сменили курс.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: установка долженствования, дихотомическое мышление.

№ 79. Байка «Статистика»

...

Весьма часто мои пациенты рассказывают мне о своих необоснованных страхах и опасениях. Ситуации, которые никогда с ними не происходили в действительности и не случались даже ни с кем из всех, кого они знают, становятся ложным поводом для хронических переживаний. Отсутствие объективной информации и фактических данных заполняется фантазиями и домыслами. Если бы эти люди правильно трактовали возможные вероятности возникновения разного рода проблем и бед, их страдания практически исчезли бы. На заре своей практики я думал: очень жаль, что они не используют статистику. Хоть, как писал Б. Дизраэли, есть три вида лжи – ложь, гнусная ложь и статистика, мне казалось, что она могла бы поспособствовать большей уверенности моих пациентов. Традиционная боязнь мышей или змей у жителей мегаполисов выглядят нелепо. Кого на вашей памяти загрызли мыши? Одна моя пациентка, по моему совету, стала интересоваться статистикой. Наиболее доступной ей оказалась американская. Она вычитала, что действительно, ничтожный процент американцев за последнее время пострадал от укусов змей. Оказалось, что в десять раз больше и с гораздо более драматичным

исходом пострадало игроков в гольф от удара молнии. Далее она выкопала информацию, что каждую секунду по всему миру в землю ударяют до ста молний. К концу недели проблема стать жертвой молнии распалила ее настолько, что эта тема стала уже навязчивой идеей, и нам пришлось пройти целый курс борьбы с этой новой напастью.

Мораль: «Факты – упрямая вещь, но статистика гораздо сговорчивее». *(Л. Питер)*

Комментарий: По статистике, в США работает 700 000 врачей.

Каждый год регистрируется около 1500 смертей, связанных с врачебными ошибками.

В США на руках находится 80 000 000 единиц огнестрельного оружия.

Ежегодно регистрируется около 1200 смертей, связанных с применением огнестрельного оружия.

При подсчете оказывается, что врач в 9000 раз опаснее пистолета.

Не у каждого есть пистолет, но каждый имеет хотя бы одного врача.

На самом деле статистика и объективный подход может помочь развенчать многие мифы и заблуждения.

От невинных, например, что Иванов, Петров и Сидоров – самые распространенные фамилии. И вы так считали? Самая распространенная фамилия в РФ по статистике – Смирнов; обладателей этой фамилии больше, чем Ивановых, Петровых и Сидоровых вместе взятых. До более принципиально отражающихся на качестве жизни ошибок, которые может устранить объективная информация. Сами подсчеты, которые начинает затевать человек, связаны с тревогой и перестраховкой, когда за рассуждениями и арифметикой стоит скрытое желание получить некую гарантию, что все будет хорошо, как некий гарантийный сертификат или хотя бы аналог техосмотра автомобиля с выданным пластиковым талоном.

Плохо это или хорошо, но гарантий нет и быть не может даже теоретически. Стоит учиться жить в этом нестабильном и во многом непредсказуемом мире. Помощником в этом может выступать вероятностный подход к жизни. Если более точно и обоснованно фактами оценивать возможности развития основных

вариантов, то адаптация к суровым реалиям будет более полноценной, а качество жизни выше.

«В этом мире нет гарантий, есть только возможности». *(Д. Макартур)*

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: логические погрешности, неосознанные подтасовки фактов, иррациональное мышление.

№ 80. Байка «Доктор как доктор…»

…

Смотрит Бог вниз на грешную землю, и очень огорчает его отношение народа к врачам. В общем, решает он поднять репутацию всего медицинского персонала. Для этого спускается на землю, становится врачом и устраивается на работу в поликлинику. Первый день на работе сидит Бог на приеме, вкатывают к нему парализованного больного, который уже 20 лет как не ходит. Бог встает, накладывает ему на голову руки и говорит:

– Встань и иди.

Больной встает, выходит в коридор. В коридоре под стенкой очередь, все спрашивают:

– Ну, как новенький врач?

На что он отвечает:

– Врач как врач, даже давление не измерил.

Мораль: «Лицом к лицу лица не увидать. Большое видится на расстоянии». *(С. Есенин)*

Комментарий: В психотерапии, где пациент не получает осязаемой таблетки, перевязки или ощутимого укола, нередко он не замечает тех изменений, которые происходят с ним и в его жизни. С учетом того, что для большинства из них требуется время, то, как ребенок не замечает собственного процесса роста (если не смотреть на зарубки на косяке двери), так и человек, проходящий курс психотерапии, все время терзается сомнениями, что происходит и происходит ли вообще хоть что-то. Разговор с доктором, по аналогии с бытовым общением, воспринимается нередко как некая прелюдия. «А когда начнем лечиться? А может быть, гипноз? Доктор, я и так все понимаю, зачем же меня сажать на абонемент?» – вот малая доля типичных вопросов, задаваемых в начале лечения. Те, у кого хватило мудрости и терпения

пересилить первый этап скепсиса и сопротивления, начинают получать осязаемые результаты этого «загадочного» вида лечения.

«Принципы всегда осуществляются медленно, но люди всегда торопятся». *(О. Бальзак)*

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональные стереотипы мышления.

№ 81. Байка «Кенгуру»

…

Европейцы, приехав в Австралию, спрашивали у аборигенов: «А что это тут у вас за странные прыгающие звери?»

Аборигены отвечали: «Кенгуру» – что значило: «Не понимаем!»

Мораль: «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется…» *(Ф. Тютчев)*

Комментарий:

Психотерапевт спрашивает пациента:

– Как вас в детстве звали близкие?

– До четырех лет меня звали «Заткнись», а потом стали называть Андрей.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: ошибки атрибуции.

№ 82. Байка «Хищники и вегетарианцы»

...

Самый простой способ отличить зверя-вегетарианца от хищника: у хищников глаза расположены на передней части морды, чтобы видеть жертву. У вегетарианцев – по обе стороны головы, чтобы видеть врага.

Мораль: 99 % живых существ, обитавших на Земле, вымерли. Люди делились на сильных и слабых. Но мистер Смит изобрел револьвер и уравнял их шансы. Теперь люди большей частью изводят друг друга не физически, а психологически.

Комментарий: В некотором роде схожими (но только психологическими) признаками обладают люди, имеющие агрессивные стереотипы поведения, и их типичные жертвы. Наблюдательный зритель в любом сообществе без подсказок старожилов обнаружит хищника, обозревающего саванну, и робких травоядных, держащих ушки на макушке. О последних имеется целый раздел психологии под названием виктимология (от англ. *victim* – жертва). Эти «везунчики» притягивают неприятности тем, что отличаются повышенной тревожностью и неуверенностью в себе. Как показывает анализ различных неблагоприятных ситуаций, случающихся с такими людьми, они неосознанно провоцируют преступника на активность, дразнят его непроизвольно.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства, жертвы несчастных случаев.*

Терапевтические мишени: агрессия, пассивность, тревога, иррациональные стереотипы и стратегии поведения.

№ 83. Байка «Чем Бог наделил»

...

Давным-давно, когда Бог только-только создал землю, гадов и тварей земных, он стал наделять их возрастом.

Пришли к Богу человек, вол, собака и обезьяна. И решил Бог дать им всем по 30 лет жизни.

– Как же так, – возмутился человек, – я же все-таки царь природы, дай мне побольше.

– Хорошо, – сказал Бог. И забрал у остальных зверей по 20 лет жизни, передав их человеку со словами:

– Но знай, что первые двадцать лет ты будешь как человек, следующие двадцать лет ты будешь как вол, своим горбом и потом зарабатывать себе и близким на жизнь, потом двадцать лет проживешь как старая облезлая собака, которая огрызается и пытается сохранить нажитое добро, а последние двадцать – как обезьяна.

Мораль: «Жизнь долга, если она полна… Будем измерять ее поступками, а не временем». *(Сенека)*

Комментарий: «Продолжительность времени зависит от нашего настроения. Размеры пространства обусловлены нашим сознанием». *(Хун Цзычен)*

Мы не властны остановить время или вернуть его назад. Но в наших силах разумно распорядиться отпущенным. Ярко прожитый день может превзойти бездарно потраченный год.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – тревога, страх, уныние; поведенческие – целеполагание, эффективное планирование, формирование полноценного и продуктивного

контакта с реальностью; идеаторные – установка долженствования, дихотомическое мышление, оценочная установка.

№ 84. Байка «Величие ближнего»

...

Великой эпохе нужны великие люди. Но на свете существуют и непризнанные, скромные герои, не завоевавшие себе славы Наполеона. История ничего не говорит о них. Но при внимательном анализе их слава затмила бы даже славу Александра Македонского.

В наше время вы можете встретить на пражских улицах бедно одетого человека, который и сам не подозревает, каково его значение в истории новой, великой эпохи. Он скромно идет своей дорогой, ни к кому не пристает, и к нему не пристают журналисты с просьбой об интервью. Если бы вы спросили, как его фамилия, он ответил бы просто и скромно: «Швейк» [1].

Я. Гашек

Мораль: «С людьми бывает то же, что с благами сего мира: чем ближе их знают, тем меньше их ценят». *(Ж. Пети-Сан)*

Комментарий: Интересными и глубокими личностями могут быть не только (и даже не столько) кумиры и идолы масс-медиа, но обычные люди рядом с нами. Наша задача – быть более внимательными к ним, уметь раскрыть для себя интересные стороны или даже таланты нашего собеседника.

Примером недооценки людей служит следующая реальная история.

Преподаватель университета обратился к сэру Эрнесту Резерфорду, президенту Королевской Академии и лауреату Нобелевской премии по физике за помощью. Он собирался поставить самую низкую оценку по физике одному из своих студентов, в то время как тот утверждал, что заслуживает высшего балла. Оба – преподаватель и студент – согласились

положиться на суждение третьего лица, незаинтересованного арбитра. Выбор пал на Резерфорда. Экзаменационный вопрос гласил: «Объясните, каким образом можно измерить высоту здания с помощью барометра?»

Ответ студента был таким: «Нужно подняться с барометром на крышу здания, спустить барометр вниз на длинной веревке, а затем втянуть его обратно и измерить длину веревки, которая и покажет точную высоту здания».

Случай был и впрямь сложный, так как ответ был абсолютно полным и верным! С другой стороны, экзамен был по физике, а ответ имел мало общего с применением знаний в этой области.

Резерфорд предложил студенту попытаться ответить еще раз. Дав ему шесть минут на подготовку, он предупредил его, что ответ должен демонстрировать знание физических законов. По истечении пяти минут студент так и не написал ничего в экзаменационном листе. Резерфорд спросил его, сдается ли он, но тот заявил, что у него есть несколько решений проблемы, и он просто выбирает лучшее.

Заинтересовавшись, Резерфорд попросил молодого человека приступить к ответу, не дожидаясь истечения отведенного срока. Новый ответ на вопрос гласил: «Поднимитесь с барометром на крышу и бросьте его вниз, замеряя время падения. Затем, используя формулу, вычислите высоту здания».

Тут Резерфорд спросил своего коллегу преподавателя, доволен ли он этим ответом. Тот, наконец, сдался, признав ответ удовлетворительным. Однако студент упоминал, что знает несколько способов ответов, и его попросили открыть их.

– Есть несколько способов измерить высоту здания с помощью барометра, – начал студент. – Например, можно выйти на улицу в солнечный день и измерить высоту барометра и его тени, а также измерить длину тени здания. Затем, решив несложную пропорцию, определить высоту самого здания.

– Неплохо, – сказал Резерфорд. – Есть и другие способы?

– Да. Есть очень простой способ, который, уверен, вам понравится. Вы берете барометр в руки и поднимаетесь по лестнице, прикладывая барометр к стене и делая отметки. Сосчитав количество этих отметок и умножив его на размер барометра, вы получите высоту здания. Вполне очевидный метод.

– Если вы хотите более сложный способ, – продолжал он, – то привяжите к барометру шнурок и, раскачивая его как маятник, определите величину гравитации у основания здания и на его крыше. Из разницы между этими величинами, в принципе, можно вычислить высоту здания. В этом же случае, привязав к барометру шнурок, вы можете подняться с вашим маятником на крышу и,

раскачивая его, вычислить высоту здания по периоду прецессии.

– Наконец, – заключил он, – среди множества прочих способов решения данной проблемы лучшим, пожалуй, является такой: возьмите барометр с собой, найдите управляющего и скажите ему: «Господин управляющий, у меня есть замечательный барометр. Он ваш, если вы скажете мне высоту этого здания».

Тут Резерфорд спросил студента, неужели он действительно не знал общепринятого решения этой задачи. Он признался, что знал, но сказал при этом, что сыт по горло школой и колледжем, где учителя навязывают ученикам свой способ мышления. Этого студента звали Нильс Бор (1885–1962). Он стал самым известным на сегодня датским физиком и лауреатом Нобелевской премии 1922 г.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: оценочная установка, установка долженствования.

№ 85. Байка «Это нормально для ребенка»

…

Женщина у психиатра:

– Доктор, меня беспокоит мой сын. Он целыми днями лепит куличи из песка и делает вид, что ест их.

– Ничего страшного, это вполне нормальное поведение ребенка.

– Да, но оно не нравится ни мне, ни его жене…

Мораль: Взросление – процесс не столько биологический, сколько психологический.

Комментарий: «Желающего идти судьба ведет, не желающего – тащит». *(Клеанф)*

У сильных, властных матерей дети часто становятся несамостоятельными или даже инфантильными. Воспитание по английскому принципу «детей должно быть видно, но не слышно» приводит к временному комфорту родителей, когда их отпрыски малы, и к большому дискомфорту в последующие периоды в связи с лавинообразным ростом проблем с этими самыми детьми. Ограждая ребенка от обычной жизненной нагрузки, взрослые оказывают ему медвежью услугу, поскольку не дают сформировать необходимые для самостоятельной жизни навыки. Благими намерениями, как известно, дорога в ад вымощена. Данная тема не исключение, а скорее наглядное подтверждение правила, только растянутое на годы и десятилетия.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: инфантильность.

№ 86. Байка «Не трать время на зависть»

...

На групповых занятиях нередко возникают вопросы, затрагивающие так называемые экзистенциальные темы. Смысл и цели жизни часто стоят за проблемами раздражения, зависти и депрессии. В таких случаях наиболее доступно раскрыть эти темы и подходящие ориентиры для преодоления экзистенциальных кризисов помогают различные истории и притчи. Одним из таких наглядных повествований является история о похоронах правителя. По легенде, великого полководца и завоевателя полмира Александра Македонского хоронили по его завещанию в особом гробу. Он был сделан таким образом, чтобы всем были видны пустые руки Александра. Чтобы каждый мог увидеть – даже такой могущественный человек, полубог того времени, не смог унести ничего с собой после смерти.

Мораль:

Не завидуй тому, кто сильней и богат.

За рассветом всегда наступает закат.

С этой жизнью короткою, равною вздоху,

Обращайся, как с данной тебе напрокат.

О. Хайям

Комментарий:

Египет, Рим, Китай держи ты под пятой,
Владыкой мира будь – удел, конечно, твой
Ничем от моего не будет отличаться:
Три локтя савана и пядь земли сырой.
О. Хайям

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: жадность, зависть, страх, тревога.

№ 87. Байка «Аристотель – трава»

...

Известный пример заблуждения, основанного на формальной логике, приведенный еще Аристотелем:

Трава – живая,
Аристотель – живой
Значит, Аристотель – трава.

Мораль: «Если я рассуждаю логично, это значит только то, что я не сумасшедший, но вовсе не доказывает, что я прав». *(И. Павлов)*

Комментарий: Пингвин – птица редкая. Значит, до середины Днепра долететь должна.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: логические погрешности, иррациональные суждения.

№ 88. Байка «Что лучше»

...

Лучше вытерпеть некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями; полезно воздерживаться от некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий.

Эпикур

Мораль: «Я ем, чтобы жить, а другие люди живут, чтобы есть». *(Сократ)*

Комментарий: «Все человеческие беды происходят от того, что мы наслаждаемся тем, чем следует пользоваться, и пользуемся тем, чем следует наслаждаться». *(Г. Честертон)*

«Мы неизменно стремимся к запретному и желаем недозволенного». *(Овидий)*

«Если бы змей был запретным, Адам и его бы съел». *(М. Твен)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 89. Байка «В здоровом теле здоровый дух»

...

Эти слова принадлежат римскому поэту-сатирику Ювеналу (ок. 60-140 гг. н. э.). И воспринимаются нами они несколько не в том значении, какое в них вкладывал Ювенал. В полном тексте оригинала было больше насмешки над культом силы и здоровья в Древнем Риме, чем пропаганды здорового образа жизни. Примерный смысл слов Ювенала был следующим: «Неужели эта гора мышц способна еще и думать?»

Мораль: В каждой шутке есть доля шутки – остальное правда.

Комментарий: Сегодня мы переживаем ренессанс внимания значительной части населения к своему телу, фигуре и красоте. В человеке, действительно, как писал Чехов, «все должно быть прекрасно…» Активное посещение фитнес-центров, занятия спортом, увлечения йогой и тайцзи-цуань помогают выплеснуть накопившиеся эмоции и стресс, поддерживать хороший тонус тела и нервной системы, профилактически предупреждать ряд заболеваний, дарит заряд положительных эмоций, а также дает массу других плюсов. Однако и к этой бочке меда иногда подмешана пресловутая ложка дегтя. Сейчас, когда торжествуют товарно-рыночные отношения, тело тоже становится витриной и своего рода товаром. Традиционное американское «I\'m Okay» трансформируется из атрибутов в форме вещевых доказательств благополучия – красного пиджака, золотых цепей, большого джипа, в атрибуты внешности, причем здесь мы наблюдаем те же перегибы, как и с вещами в 1990-х, – похудеть любой ценой, подрихтовать ножом пластического хирурга лишнее, добавить, где не хватает, силикона, раскачать вялые мышцы хоть с помощью анаболиков.

«Человек – индивидуальное животное, способности которого ограничены, желания же бесконечны». *(Г. Хэзлит)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: оценочная установка, установка долженствования, целеполагание.

№ 90. Байка «Не все таково, каковым кажется на первый взгляд»

...

Два ангела остановились на ночлег в доме богатой семьи. Семья была негостеприимна и не захотела оставить ангелов в гостиной. Вместо того они были уложены на ночлег в холодном подвале. Когда они расстилали постель, старший ангел увидел дыру в стене и заделал ее. Когда младший ангел увидел это, спросил, для чего. Старший ответил:

– Вещи не такие, какими кажутся.

На следующую ночь они пришли на ночлег в дом очень бедного, но гостеприимного человека и его жены. Супруги разделили с ангелами всю немногочисленную еду, которая у них была, и сказали, чтобы ангелы спали в их постелях, где они могут хорошо выспаться. Утром после пробуждения ангелы нашли хозяина и его жену плачущими. Их корову, молоко которой было единственным доходом семьи, лежала мертвая в хлеве. Младший ангел спросил старшего:

– Как это могло случиться? Первый мужчина имел все, а ты ему помог. Другая семья имела очень мало, но была готова поделиться всем, а ты позволил, чтобы у них умерла единственная корова. Почему?

– Вещи не такие, какими кажутся, – ответил старший

ангел. – Когда мы были в подвале, я увидел, что в дыре в стене был клад с золотом. Его хозяин был груб и не хотел сделать добро. Я отремонтировал стену, чтобы клад не был найден. Когда на следующую ночь мы спали в постели, пришел ангел смерти за женой хозяина. Я отдал ему корову. Вещи не такие, какими кажутся. Мы никогда не знаем всего. И даже если имеешь веру, тебе надо еще иметь доверие, что все, что ни делается, происходит к лучшему. А это поймешь со временем.

Мораль: «Тот, кто обозревает немногое, легко выносит суждение». *(Аристотель)*

Комментарий:

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идет песчаным берегом, а рядом с ним – Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну – от его ног, другую – от ног Господа. Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжелые и несчастные времена в его жизни. Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа:

– Не Ты ли говорил мне: если последую путем Твоим, Ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же Ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в Тебе?

Господь отвечал:

– Мое милое, милое дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена Я нес тебя на руках.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: оценочная установка, установка долженствования, целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 91. Байка «Живи настоящим!»

...

Мы никогда не живем настоящим, все только предвкушаем будущее и торопим его, словно оно опаздывает, или призываем прошлое и стараемся его вернуть, словно оно ушло слишком рано. Мы так неразумны, что блуждаем во времени, нам не принадлежащем, пренебрегая тем единственным, которое нам дано.

Б. Паскаль

Мораль:

Коль можешь, не тужи о времени бегущем,

Не отягчай души ни прошлым, ни грядущим.

Сокровища свои потрать, пока ты жив:

Ведь все равно в тот мир предстанешь неимущим.

О. Хайям

Комментарий: Как сказал Джонатан Свифт: «Лишь очень немногие живут сегодняшним днем. Большинство готовится жить позднее».

«Кто не умеет пользоваться счастьем, когда оно приходит, не должен жаловаться, когда оно проходит». *(М. Сервантес)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 92. Байка «Выбор»

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу
Дьяволу служить или пророку —
Каждый выбирает для себя.
Ю. Левитанский

Мораль: «Когда необходимо сделать выбор, а вы его не делаете, – это тоже выбор». *(У. Джеймс)*

Комментарий: Как писал известный швейцарский психотерапевт В. Франкл, прошедший фашистский концлагерь: «У человека можно отнять все, кроме одного – последней свободы человека – выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам: выбирать собственный путь».

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 93. Байка «Никого не стошнило»

...

Рационально-эмотивная терапия (одно из ведущих направлений когнитивно-поведенческой психотерапии) обучает людей подвергать сомнению и менять свои ошибочные и неадекватные реальности идеи и суждения. И кто был первым пациентом Альберта Эллиса, основателя этого подхода? Не кто иной, как сам Альберт Эллис!

В 19 лет Эллис решил работать над страхом личного общения. «Я всегда очень интересовался женщинами… но постоянно находил предлог не заговаривать с ними и очень боялся, что меня отвергнут. Поскольку я жил около Нью-Йоркского ботанического сада в Бронксе, я решил упражняться в преодолении своего страха и стыда в парке. Я торжественно пообещал себе, что когда бы я ни увидел мало-мальски привлекательную женщину в возрасте до 35 лет… я сяду рядом с ней с целью начать разговор в течение одной минуты. Таким образом я присаживался к 130 женщинам, отвечающим моим критериям. Многие вставали и уходили, но около 100 поговорили со мной – о своем вязании, о птицах, о книжке, о чем угодно. Я назначил всего одно свидание – и женщина не пришла… Но я понял, что в ходе этого упражнения никого не стошнило, никто не позвал полицейского и что я не умер. Эта

попытка попробовать для себя другое поведение и понять, что же происходит в реальном мире, а не в моем воображении, помогла мне преодолеть страх перед разговорами с женщинами».

Мораль: Не беспокойтесь насчет того, что думают о вас другие. Они слишком заняты, беспокоясь насчет того, что думаете про них вы.

Комментарий: Социальная фобия – состояние, выражающееся, главным образом, в боязни негативной оценки (критики, насмешек, осуждения) со стороны других людей в относительно малых группах (но не в толпе). В начале 1960-х гг., после появления термина «социальная фобия», полагали, что данное расстройство встречается редко. Однако в последние годы, по мере совершенствования диагностических критериев и методик опроса, оказалось, что в тот или иной период жизни человека социальная фобия поражает, по меньшей мере, каждого десятого. Страдающие ею лица имеют высокий риск развития и других состояний, таких как тяжелая депрессия, агорафобия и паническое расстройство. Среди них отмечается большая частота злоупотребления алкоголем и наркотиками, и они почти вдвое больше, чем население в целом, склонны к суициду. Большей части из этих неблагоприятных последствий можно было бы избежать при более ранней диагностике и более эффективном лечении. К сожалению, в настоящее время имеет место низкая выявляемость социальной фобии и недостаточно качественное ее лечение. По существующим оценкам, лечение проводится менее чем у 25 % страдающих социальной фобией. Большинство же из тех, кто все же получает медицинскую помощь, получают неадекватные виды лечения.

Наиболее частыми провоцирующими страх ситуациями бывают те, в которых приходится: знакомиться; общаться с вышестоящими лицами; говорить по телефону; принимать посетителей; что-то делать в присутствии других; есть при других людях; публично выступать. Человек, страдающий социофобией, боится того, что о нем могут подумать другие. Он старается произвести хорошее впечатление, но сомневается в том, что действительно его производит. По этой же причине этот человек старается быть неприметным. Он избегает ситуаций, в которых, как ему кажется, другие могут его отвергнуть или раскритиковать.

В ситуации, внушающей чувство страха, у страдающих

социофобией нередко возникают телесные проявления тревоги, такие как сердцебиение, дрожь, потливость, напряжение мышц, ощущение сосания под ложечкой, позывы к мочеиспусканию, сухость во рту, чувство жара, холода и головная боль. Поэтому страдающий социальной фобией может быть убежден, что его основной проблемой является одно из данных проявлений тревоги. Так, если возникает страх покраснения в общественном месте, при общении со значимыми людьми, человек действительно краснеет. Или начинает заикаться, если именно этого он больше всего и боится. У некоторых появляется страх забыть содержание выступления (у актеров – роли), и содержание действительно забывается! По механизму ожидания неудачи у мужчин может возникнуть нарушение эрекции и преждевременная эякуляция.

Некоторые из социофобов, однако, не предъявляют телесных жалоб, однако испытывают сильную застенчивость, страхи и опасения. Часто выражена тенденция избегать пугающих ситуаций, которая в своем крайнем выражении может приводить к почти полной социальной изоляции.

Многие люди волнуются, когда им предстоят встречи или выступление перед другими людьми. Оперная певица Мария Каллас, например, часто дрожала от страха, ожидая за кулисами момента выхода на сцену. Такие нормальные социальные страхи доставляют некоторые неудобства, но люди, несмотря на их наличие, продолжают активно работать, некоторые очень продуктивно.

Напротив, люди с социофобией обладают сильными, стойкими и необоснованными страхами социальных ситуаций или выступлений, в которых они могут впасть в замешательство. Согласно недавнему обследованию, 1600 профессиональных музыкантов, двое из каждых десяти оркестрантов в Великобритании, принимают психотропные средства, чтобы успокоить нервы. В целом 22 % музыкантов заявили, что у них были длительные периоды тревоги и 28 % испытывали депрессию. Около 40 % страдают бессонницей. У многих учащено дыхание. Три четверти опрошенных музыкантов так волнуются во время выступления, что это отражается на их игре. Как результат, один из десяти принимает бета-блокаторы – средства, которые, как считается, помогают успокоиться, замедляя сердцебиение и снимая дрожь. Определенный процент музыкантов перед выступлением для храбрости или драйва употребляют алкоголь.

Социофобия – не просто милая «повышенная застенчивость»: трудности, которые испытывают страдающие ею лица, оказывают сильнейшее влияние на их личную и профессиональную жизнь.

Скажем, социофоб может отказаться от контактов даже с любимым партнером из-за ложных опасений, что тот «все равно бросит такую размазню и урода, как я». Тот, кто испытывает трудности в прилюдном приеме пищи, уклоняется от приглашений в гости и общественные места питания, чем ограничивает число своих друзей и даже теряет их, так как подобные отказы часто неверно интерпретируются как снобизм, отсутствие интереса или упрямство.

Это заболевание также неминуемо ограничивает возможность трудоустройства и хорошего заработка для большого числа людей. Имеются данные о том, что социальная фобия приводит к ряду вторичных проблем, самыми серьезными из которых являются алкоголизм и злоупотребление медикаментами. Некоторые страдающие социофобией вначале обращаются к алкоголю в попытке справиться с соответствующими социальными ситуациями, а затем, через несколько лет, становятся алкоголиками.

Большая часть людей, страдающих различными фобиями (и социофобы здесь не исключение), почти 90 %, не обращаются за лечением. Им проще избегать встречи с предметами своего страха. Однако, живя в обществе, самоизолироваться от него весьма сложно. И даже если это удалось сделать, социофоб начинает испытывать неизбежные чувства одиночества и собственной ущербности. С одной стороны, он хочет понимания и участия, а с другой – боится, что его не поймут, или поймут не так, осудят, высмеют.

Каждый из нас бывал в ситуации, когда возникает чувство робости и скованности. Люди типично чувствуют себя неуверенно и напряженно, оказавшись в незнакомых обстоятельствах, в случае когда надо решить сложную и непривычную задачу. И у каждого есть свои традиционные способы, как с этим справиться. Кто-то старается преодолевать эти проблемы конструктивно, а некоторые люди надолго становятся заложниками своих стереотипов и предубеждений, что заставляет их избегать проблемных ситуаций. Они неосознанно внушают себе катастрофический сценарий и самые мрачные исходы. Неудивительно, что поверивший в эти «ужасы» организм впадает в «шок и трепет». Во рту пересыхает, язык прилипает к небу, в голове – полный сумбур. Мысль, как по-идиотски ты выглядишь со стороны, лишь подливает масло в огонь. Легче всего сбежать подальше от этой пытки и решить для себя, что «эти вершины мне не по плечу». И потом смотреть на то, как раскованно и непринужденно с парнями общаются твои подруги, с девушками твои приятели, внушая себе очередную порцию ереси: «это люди

из другого теста», «богатыри не мы». Нордический характер Штирлица, обаяние и искрометный юмор Ивана Урганта и раскрепощенность Тины Канделаки кажутся свойствами богов Олимпа, но на самом деле это тренируемые навыки и формируемые качества. Вопрос лишь в том, насколько по-настоящему сильно вы этого хотите? Просто декларируемое желание (как, например, заявить – хочу стать миллионером, и снова усесться у телевизора) – это лишь сотрясение воздуха. Настоящее желание становится сверхцелью и тогда обязательно реализуется! А современная психотерапия и психология готовы предоставить для облегчения ее реализации все необходимые методы и программы.

Групповая когнитивно-поведенческая психотерапия и тренинги (уверенного поведения, так называемые ассертивные, и эффективной коммуникации) обычно обеспечивают наиболее благоприятные условия для тренировки социальных навыков и преодоления социофобии, предоставляя людям возможность столкнуться с социальными ситуациями, которых они боятся, в атмосфере поддержки и заботы. Это позволяет им опробовать, неоднократно применить и закрепить новые стратегии мышления и поведения. Обычно, после обсуждения ложных опасений, иррациональных мыслей, на которых они основаны, и контрдоводов против них, участники тренинга моделируют ряд пугающих социальных ситуаций – публичных выступлений, действий и общения, и предлагают участникам тренинга попробовать себя в них. Как правило, участники разыгрывают роли совместно с психотерапевтами и группой, репетируя свое новое поведение, пока у них не начнет получаться. Во время этого процесса тренеры (психотерапевты) обеспечивают открытую обратную связь, часто используется видеозапись для просмотра и обсуждения выполнения упражнений и ролевых игр.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства, социофобия.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – страх, тревога; идеаторные – установка катастрофизации, дихотомическая установка, установка долженствования.

№ 94. Байка «Любовь»

...

Если мы потратим свою жизнь на любовь, у нас не останется лишнего времени на то, чтобы жаловаться или чувствовать себя несчастными.

Ж. Жубер

Мораль:

Разорвался у розы подол на ветру.

Соловей наслаждался в саду поутру.

Наслаждайся и ты, ибо роза мгновенна.

Шепчет юная роза: «Любуйся! Умру…»

О. Хайям

«Если к полудню роза потеряла красоту, что была у нее на заре, значит, красота ее была настоящей. Ничто в мире не вечно, и глупо ожидать, чтобы что-то продолжалось постоянно, но еще глупее не искать наслаждения в том, что оно есть». *(М. Твен)*

Комментарий: Как сказал Франсуа де Ларошфуко: «Любовь одна, но подделок под нее тысячи. Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел». Любовь – это редкий цветок. Многие его путают с другими, более часто встречающимися – страсть, секс, симпатия. Частые цветки обычно однотонные, поэтому быстро приедаются и наскучивают. Любовь же настолько богата великим множеством удивительных красок, что, встретив ее и восприняв, человек просто поражен и оглушен этим фейерверком. Поэтому влюбленные часто выглядят как сумасшедшие или наркоманы и ведут себя не адекватно внешнему окружению. Близость влюбленных создает новый мир, который переворачивает привычные схемы и мотивы прежнего косного поведения.

Многие, пережив негативный опыт, стараются избегать

любви, чтобы избавить себя от разочарований и страданий любить и потерять любовь. В итоге остается больше, чем если не любить вовсе.

Однако стоит понимать разницу в отношении к любви у женщины и мужчины. Вот как описывает ее Поль де Кок: «Любовь женщины пропорционально увеличивается с жертвой, которую она приносит своему любовнику: чем более она ему уступает, тем сильнее к нему привязывается. Что касается мужчины, то его, напротив, страсть утомляет, а частое удовлетворение ее даже надоедает ему; одним словом, неудовлетворенное желание возбуждает его, удовлетворенное охлаждает, а полное пресыщение даже разрушает те узы, которые налагает любовь».

Любовь, как известно, может нарушить ваш покой и комфорт, доставить вам страдания и даже муки. Но это сделала не сама любовь. В действительности проблему создает лишь недостаток разумного отношения. Любовь дала вам несколько прекрасных мгновений. Вы все равно не способны растянуть их на всю жизнь, на то есть много причин. Как сказал Гете: «Радугу, которая держится четверть часа, перестают замечать».

Выбирайте то, что заставляет «звенеть колокольчик» в вашем сердце. И тогда весна заглянет в вашу душу, откроет вас миру, и любовь придет к вам. Любимые же приходят к нам только тогда, когда мы способны увидеть их.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональные и дезадаптивные идеалистические представления.

№ 95. Байка «Брак»

...

Любовь – вещь идеальная, супружество – реальная; смешение реального с идеальным никогда не проходит безнаказанно.
И. Гете

Мораль:
Хорошее дело браком не назовут.
– Пап, а что такое счастье?
– Вот женишься, сынок, сам узнаешь. Но будет поздно.

Как часто нам приходится жалеть
О том, чего мы сами добивались.
У. Шекспир

«Невеста – женщина, у которой виды на счастье остались позади». *(А. Бирс)*

«Мужчины женятся от усталости, женщины выходят замуж из любопытства. И тем и другим брак приносит разочарование». *(О. Уайльд)*

«Жениться надо всегда так же, как мы умираем, то есть только тогда, когда невозможно иначе». *(Л. Толстой)*

Комментарий: Еще Антон Павлович Чехов заметил, что все хорошие и позитивные романы заканчиваются свадьбой, но ни один из них почему-то с нее не начинается. Это была бы совсем другая история, доведись Ромео и Джульетте пережить свою свадьбу, а Шекспиру по-честному описать все перипетии этой парочки в течение нескольких лет после торжественной церемонии. Всем известны благородные поступки и безрассудные подвиги, совершаемые рыцарями для дам сердца. Но что-то не приходят на ум серенады под окном и турнирные победы в честь супруги, описанные менестрелями. Где же прячется та, что манила своим ликом в проеме окна, чей оброненный платок занимал свое место у сердца и чья благосклонная улыбка была высшей наградой? Теряется ее след где-то между кухней и детской. И судьба, сделав неожиданный поворот, превращает ее

из ангела, сошедшего с небес, из эфемерного небожителя, в сожительницу, чей удел – труд с восхода до темна да тревоги пелена.

Обычно период после свадьбы – жесткое развенчание иллюзий, протекающее с разной степенью интенсивности, скорости и болезненности. Основными иллюзиями и вытекающими из них проблемами являются: мужская – «она не поменяется» (то есть женщина в браке останется ровно такой, какой была в конфетно-букетный период, – очаровательной, легкой, веселой, беззаботной, легко прощающей, трепетной, горячо любящей, страстной, поглощенной только одним мужчиной и т. д. и т. п.), женская – «я смогу его изменить» (слеплю «из того, что было» и будет, как я хочу).

Как быстро богиня становится служанкой, демонстрирует следующий анекдот:

– Милый, – кокетливо проговорила невеста, когда машина новобрачных остановилась перед отелем, – давай сделаем вид, будто мы уже давно женаты!

– Я не против, дорогая, – улыбнулся жених, – но ты уверена, что сможешь нести четыре чемодана?

Или еще более мрачный вариант, описанный Николаем Некрасовым:

Завязавши под мышкой передник,
Перетянешь уродливо грудь,
Будет бить тебя муж-привередник
И свекровь в три погибели гнуть…

Тем не менее подавляющее большинство женщин игнорируют печальный опыт окружающих и с завидным упорством стремятся любой ценой заполучить вожделенный статус жены. Лишь немногие из них искренне хотят реализовать свое призвание хранительницы очага. Единицы готовы взять на себя роль, суть которой четко сформулировал в свое время апостол Павел: «Вы же, жены, так же покоряйтесь мужьям вашим». Роль, которая была в последующем кратко обозначена тремя немецкими «К»: кюхе, киндер, кирхе… (кухня, дети, церковь).

Многие женщины достаточно правдоподобно декларируют подобное призвание на добрачном этапе, в действительности преследуя совершенно иные цели. Кто-то таким путем стремится освободиться от власти родителей или проблем, связанных с ними. Некоторые усматривают в браке возможность исправить свое материальное и социальное положение, рассматривая его в

качестве лифта, уносящего их на вершины, не доступные другим способом.

Другими движет страх одиночества. Хотя еще Антон Павлович Чехов настаивал: «Если боитесь одиночества, то не женитесь». То же относится и к страху одинокой старости, который критически рассматривается в известном анекдоте про стакан воды. Он, по задумке героя, якобы понадобится умирающему, и его принесут члены семьи, а в итоге персонаж на смертном одре со слезами за прошлые потери в бессилии вздыхает: «Главное, что обиднее всего, пить-то совсем не хочется!»

Немало женщин вступает в брак по традиции, для того «чтобы было все как у людей». Некоторые – чтобы родить законного ребенка. Испытывающие комплекс неполноценности – для регулярности мужских объятий. Для кого-то брак – социальная ширма, за которой можно беспрепятственно пуститься во все тяжкие…

Пожалуй, только психотерапевту доводится заглянуть в этот сонм тайных соображений, устремлений и коварных планов, скрываемых порой за целомудренной фатой!

Какое горькое разочарование ждет таких «умных Маш»! Вдребезги разбитые о реальность иллюзии часто становятся источником глубокой и долгой депрессии.

Но не только для женщин брак становится нагрузкой и испытанием. Мужчин зачастую ждет не меньшее разочарование. Большая часть мужчин женится из конформизма, бездумно следуя общепринятым стереотипам социума, разумность которых редко кто осмеливается обсуждать. Такие люди скорее будут критически анализировать закон всемирного тяготения, чем всерьез задумываться над тем, с какой стати им связывать жизнь с совершенно чужим человеком, подстраиваться под его особенности характера, делить с ним и хлеб, и кров, и зарплату, и жизненные планы… Только лишь потому, что так уже поступили дед, отец, друг и даже сосед Вася Пупкин. Оперировать критерием большинства – значит сознательно идти на риск. То, что, к примеру, пять веков назад все жители планеты верили, что она плоская, и готовы были порвать любого, кто скажет ересь, усомнившись в этом, свидетельствует о ригидности и реакционности тенденций большинства.

Немало мужчин стремится вступить в брак, устав от безалаберной и неустроенной жизни, желая обрести домашний уют и, как говорится, надежный тыл, не находя достаточных сил и искренности признаться себе в том, что им попросту требуется получить в одном флаконе кухарку, экономку, няньку – вторую

маму, которая (с чего бы это вдруг?) будет также энергично, не покладая рук, с трепетом и энтузиазмом заботиться о мужчине, как и мама первая. А еще с ней можно будет заниматься сексом (!), что, конечно, для подсознания идея хоть и желанная (по товарищу Фрейду), но уж больно крамольная. Недаром шутят, что когда возлюбленная становится женой, она автоматически превращается в родственника. А какой нормальный человек спит со своими родственниками?!! Вот и спрашивает себя после этого такой тип мужчины: почему же я хочу почти всех, кроме своей жены?

Не меньшим разочарованием для него станет та истина, что «на печи» ему уже не дадут полежать. Мнимая экономия на обслуживающем персонале обернется взявшимся из ниоткуда рабочим порывом или даже трудоголизмом. Приказы семьи тихи и незаметны, зато воспринимаются лучше и глубже, чем крик любого прапорщика.

Завел семью. Родились дети.
Скитаюсь в поисках монет.
Без женщин жить нельзя на свете,
А с ними вовсе жизни нет.
И. Губерман

Л. Н. Толстой еще более критично описывает роль женщины в жизни мужчины:

«Брак – погибель. Шел человек до поры до времени свободно, легко, потом взял и связал свою ногу с ногой бабы…»

Иногда это погибель не только или не столько самого мужчины, сколько мука для окружения. Как писал Фридрих Ницше:

«Плохих супругов находил я всегда самыми мстительными: они мстят целому миру за то, что уже не могут идти каждый своей дорогой».

Очаровательные царицы грез – красивые, гордые, надменные и недоступные – они исполняют лишь роль морковки, которую прикрепляют перед мордой осла, чтобы он резвее шел вперед, таща свою ношу. Но как только это длинноухое животное придет наконец из точки А в точку Б, где его ждет освященное церковью и государством окольцевание, морковка немедленно превратится в самую заурядную матрону, с которой через месяц-другой будут весьма формально справлять супружеские обязанности, потому что она автоматически перестанет быть женщиной для души или женщиной-мечтой. Ее место займут другие. Ответственность за беспочвенность и последующую нереализованность своих

фантазий будет непременно возложена на избранницу.

Самец богомола не способен к совокуплению, когда у него есть голова. Поэтому половой акт у богомолов начинается с того, что самка отрывает самцу голову. Это, пожалуй, самый суровый пример, что может сделать с мужчиной семейная жизнь.

Многие расценивают брак как итог и результат, что становится фатальной ошибкой. На самом деле это начало трудной и кропотливой работы по выстраиванию адаптивной системы отношений, как гомеостаз клетки, требующей непрестанных усилий по поддержанию баланса в связи с изменением внешней или внутренней среды. «Жениться, – как писал Артур Шопенгауэр, – это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности. Эту нагрузку, работу и заботу не стоит расценивать как наказание за любовь. Она – прекрасная возможность лучше понять себя и катализатор личностного роста». Как сказал Сократ: «Женись, несмотря ни на что. Если попадется хорошая жена, будешь исключением (счастлив. – *Д. К.),* а если плохая – станешь философом».

К Богу явился мужчина и заявил о своей скуке. Бог задумался: «Из чего сделать женщину, если весь материал ушел на мужчину?» Но не желая отказывать в просьбе мужчине, после крепкого раздумья Бог сотворил женщину, куда затратил: несколько ярких лучей солнца, все чарующие краски зари, задумчивую грусть луны, красоту лебедя, игривость котенка, грациозность стрекозы, ласковое тепло меха, притягательную силу магнита – и все это слепил вместе. Затем для предупреждения приторности добавил: холодное мерцание звезд, непостоянство ветра, слезоточивость облаков, хитрость лисы, назойливость мухи, алчность акулы, ревность тигрицы, мстительность осы, кровожадность пиявки, дурман опиума – и вдул в нее жизнь. В результате появилась настоящая женщина.

Бог подарил эту женщину мужчине, сказав при этом:

– Бери ее такой, какая она получилась, и не пытайся ее переделывать.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: иррациональные и дезадаптивные идеалистические представления.

№ 96. Байка «Последовательность»

...

Я убедился, что даже самым выдающимся людям, совершившим в своей области переворот, который кажется плодом лишь их гения, непременно способствовали благоприятные обстоятельства и весь дух времени. Каждый знает, сколько попыток найти путь в Индию было сделано до путешествия великого Васко да Гамы. Общеизвестно, что многие мореплаватели догадывались о существовании на западе больших островов и, вероятно, целого континента задолго до того, как его открыл Колумб, руководившийся, кстати сказать, записями одного знаменитого навигатора, своего знакомца. Перед смертью Филипп уже все подготовил для похода на Персию. Лютеру, Кальвину и даже Уиклифу в их восстании против бесчинств римско-католической церкви предшествовало множество еретических сект.

Н. Шамфор

Мораль: «Я стоял на плечах гигантов». *(И. Ньютон)*

Комментарий: Ничего не берется из ниоткуда и не исчезает бесследно. Как сказал Апулей: «Нет в мире ничего, что могло бы достичь совершенства уже в зародыше, напротив, почти во всяком явлении сначала – надежды робкая простота, потом уж – осуществления бесспорная полнота».

Требование получить все и сразу – прямой путь к неврозу или криминалу, то есть разрушению гармонии собственной личности и баланса взаимодействия с окружающим миром. Современный бешеный темп жизни навязывает свои требования – «все

успевать», «добиваться максимальных достижений за минимальные сроки», «ты должен был иметь это уже вчера», «завтра будет поздно», «твой поезд уйдет». Подобные проглоченные, переваренные и встроенные в собственную систему управления поведением идеи становятся вредными стрессогенными убеждениями. Такая адреналиновая гонка будет незаметно, но прогрессивно снижать качество жизни, создавая хроническую ситуацию дефицита времени и покоя, когда человеку просто некогда вкусить плоды своих усилий и многострадальных достижений. Эта тенденция будет провоцировать дефицит внимания и астению (что чревато усилением травматизации и повышением риска несчастных случаев), различные психосоматические и соматические заболевания. Следует замечать в себе эти вредные идеи и установки, нейтрализовывать их, противопоставляя им планомерное поэтапное развитие, пошагово решая разумное количество задач и проблем.

«Реформа календаря не сокращает срок беременности». *(С. Е. Лец)*

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства, синдром профессионального выгорания.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование конструктивного планирования.

№ 97. Байка «Интуиция»

...

В практике психотерапевта нередко используются так называемые тренировки «in vivo» («в живую»). Я также использую их в качестве развития и модификации методик когнитивно-поведенческой психотерапии (таких как систематическая десенсибилизация, наводнение и т. п.). Занимаясь с пациентами, испытывающими тревогу и страх перед полетами на самолете, зачастую первые полеты приходится делать вместе. Поскольку не всегда удается обкатать все «на берегу», психотерапевт в самолете (поезде, корабле, машине, метро, тоннеле, гротах, катакомбах и т. п.) выступает в качестве психологической поддержки все еще колеблющихся и нуждающихся в активной ситуационной коррекции дезадаптивных мыслей, поведенческих стратегий и неадекватных защит. Конечно, за последние десятилетия использования подобных мероприятий в моей практике происходило немало интересных, забавных и даже очень курьезных ситуаций. Не все из них (в силу конфиденциальности терапии и необходимости согласия пациента на публикацию) я могу привести в книге. Но вот одну поучительную историю все же есть возможность рассказать.

Мы с одним моим пациентом

(бывшим игроком ФК «Зенит») договорились провести так называемый тренинговый марафон. Он страдал типичным тревожно-фобическим расстройством, функциональным (то есть обратимым) нарушением работы высшей нервной деятельности, которое проявлялось страхом за свое здоровье и даже жизнь, работу сердечно-сосудистой системы (опасения инфаркта и инсульта при наличии хороших анализов, всевозможных исследований и заключений терапевтов, кардиологов, неврологов и т. п.), страхом удаляться далеко от дома (выступающего в качестве островка безопасности) и одно время даже пользоваться собственным автомобилем. Он с ужасом представлял себе, как это – уехать далеко от города. И вот, в 2003 г. мы решили «ударить автопробегом» по домыслам и предрассудкам. Мелочиться не стали, поэтому выбрали маршрут в 5 тысяч километров: Санкт-Петербург-Сочи и обратно. Не буду описывать каждый километр, скажу лишь, что сомнения пациента, его недоверие и опасения первых пары сотен из них сменились радостью преодоления своего страха и даже некоторой эйфорией. Тогда, на узких дорожках горного перевала, ведущего к Черному морю, уже я испытывал тревогу разной степени интенсивности при залихватских обгонах по встречке моего потерявшего страх клиента. Он разогнался настолько, что мы делали лишь самые необходимые остановки (бензин, обед и туалет) и «долетели» до Сочи за сутки с

копейками. Но история собственно не об «издержках» профессии психотерапевта. Во время ночного «полета» возникла одна ситуация, о которой мы потом часто вспоминали и которую я стал приводить в качестве наглядного примера на сеансах групповой психотерапии.

Чтобы не заснуть, мы коротали ночные часы философскими беседами. И зашла у вас речь об интуиции. Пациент мой говорит, что он человек интуитивный и во всем на нее полагается. Она, мол, его ведет и когда надо предупредит. И в этот момент пришлось нам прервать задушевную беседу, поскольку навстречу на близкой к нашей скорости и, как оказалось, по нашей же полосе неслась фура. Как тут же выяснилось, наша полоса была несколько правее, но свернуть на нее не давала разделительная конструкция. Видимо, за некоторое время до этого мы в темноте и в силу отсутствия других машин пропустили, увлекшись беседой, разделение дороги и остались на чужой территории. На наше счастье разделитель заканчивался уже в нескольких метрах и под громогласное гудение пронесшейся мимо шаланды мы успели свернуть на свою полосу.

Мораль: Доверяй, но проверяй.

Комментарий: Многие расценивают интуицию как глас свыше, некое мистическое индивидуальное послание универсума. Приписывание себе дара обладания шестым чувством чревато не только разочарованиями, но и серьезными опасностями, которым вы подвергнете себя, встав на подобную позицию. Интуиция, безусловно, существует, но не в качестве функции особого органа-приемника (третий глаз и т. п.), нашего экстрасенсорного органа восприятия, а в качестве результата неосознаваемого мышления,

подсознательного анализа неизмеримого количества терабайт сенсорной информации, поступившей к нам от пяти органов чувств, из собственного опыта, ассоциаций и соображений. Выглядеть, конечно, все может совсем по-другому. Вспомните ситуации, когда вы понимали, что собеседник говорит вам неправду. И вы не смогли бы внятно объяснить, как вы это узнали, на основании чего именно решили, как можете доказать. Скорее всего, вы бы сказали, что просто это почувствовали. Каким, интересно, местом?

В действительности же работа сознания не превышает 3–4 % деятельности мозга, что выглядит как маленькое оконце в огромный спортзал, где накоплено колоссальное количество информации и остальные 96–97 % незримо трудятся, выдавая на гора лишь вывод и результат. Вы не сможете удерживать в сознании, а уж тем более одновременно рассуждать, анализировать те мириады микропризнаков, которые видит ваш глаз (что человек отводит взгляд, где и как он бледнеет или краснеет, как напряжены его мышцы и какие из них подергиваются, как выступили капельки пота и множество других вегетативных реакций), слышит ваше ухо (как и на чем дрогнул его голос, сбилось дыхание, заурчал живот), обоняет ваш нос и т. д. Все это помечает ваш мозг, но выдает вам «наверх» лишь короткое резюме в виде пришедшего как бы ниоткуда озарения.

Но не все, чем «озарило», основано на достоверной информации. Даже сенсорные системы не являются непогрешимыми. Иллюзии восприятия, как внешние (например мираж или преломление ложки в прозрачном стакане на границе воды и воздуха), так и внутренние (послышалось, обознался), показывают насколько это так. И уж что говорить о «внутренней кухне» неосознанного мышления, где много замешано на прошлых заблуждениях, стереотипах и домыслах. Никто не сможет обеспечить там использование только «стерильных» продуктов – чистых фактов, стройной логики и компетентной технологии их использования. Поэтому интуицией не следует пренебрегать, но ей нельзя целиком доверять и на нее лишь полагаться.

Диапазон применения байки: *все формы тренингов, семейное и бизнес-консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: идеалистическое и мистифицированное мышление.

№ 98. Байка «Психотерапия»

...

Психотерапия исцеляет редко,
помогает часто, утешает всегда.

Мораль: «Помни, что изменить свое мнение и следовать тому, кто исправляет твою ошибку, более соответствует свободе, чем настойчивость в своей ошибке». *(М. Аврелий)*

Комментарий: Психотерапевт, без сомнения, уникальный врач. Он имеет дело не с отдельным органом или системой, а с человеком как с единым целым, где нет разделения на душу и тело, физическое и психическое, а все взаимосвязано и взаимоопределяемо. В шутке, что все болезни от нервов, кроме одной от удовольствия (да и она – отдаленное следствие неразумного отношения к жизни, здоровью и самому удовольствию), есть многое от реального положения дел. Рыба, как говорится, гниет с головы. Проблемы высшей нервной деятельности предопределяют многие из известных на сегодня болезней. Поэтому современная медицина все более становится психосоматической. Психотерапия еще очень молода как специальность (в СССР она официально появилась и была внесена в реестр лишь в 1986 г.) и поэтому еще «исцеляет редко». Но будущее, безусловно, за ней.

Наше население пока не очень привыкло обращаться за помощью по столь щекотливой теме, как психическое здоровье. Многие даже не понимают, что это за «диковинный зверь» и с какими проблемами к нему идти: когда уже совсем худо с «крышей» или просто совета какого спросить? Вот типичные иллюзии, которые останавливают от визита к психотерапевту.

«Психотерапия нужна только слабым, безвольным людям»

Люди, обладающие сильной волей, как раз больше рискуют оказаться в ситуации тяжелого стресса, потому что их сила может быть направлена против их же организма в случае сложно разрешимой психологической проблемы. Присущая таким людям решительность и деятельность, не найдя применения в конкретных действиях, обернется нервным напряжением и эмоциональными срывами. В живой природе во время бури тонкие, гибкие и небольшие деревья пригибаются ветром к земле

и остаются целыми, а большие, мощные и жесткие деревья ломает в щепки.

«Поговорить я могу и с подругой/другом»

Безусловно, родные, близкие и даже незнакомые люди могут стать вашими собеседниками, которым вы изольете душу. Возможно, наступит временное облегчение. Но один лишь пересказ проблемы в большинстве случаев не устранит ее и не изменит вашего отношения к ней. Когда проблема не исчезает – требуется помощь профессионалов. И наиболее подходящими для решения психологических и эмоциональных проблем являются квалифицированные психотерапевты, владеющие современными, научно обоснованными методами помощи и поддержки.

«Я и сам себе психолог»

Это, действительно, то, к чему следует стремиться. Но если появились проблемы, стоит их признать и принять факт того, что имеющиеся стратегии поведения и знания оказались недостаточными и не вполне адекватными реальности. Упорствуя в своей непогрешимости и правоте, можно лишь ограничить себя в развитии и совершенствовании. Можно, конечно, и воспаленный аппендикс вырезать себе самому (как был вынужден сделать врач одной экспедиции в Антарктиде), но для более качественного и быстрого результата предпочтительнее помощь профессионалов.

«Я не псих, чтобы меня лечил психотерапевт»

Незнание и неточное понимание сути и принципов психотерапии связаны с отсутствием в нашей стране культуры обращения за психологической помощью, в отличие от западных стран, где эта традиция формировалась уже столетие. Психотерапия в большей степени нужна как раз здоровым людям, чтобы не дойти до болезненного расстройства и улучшить качество своей жизни.

Для изменения жизни важна готовность принять ответственность за все, что вы чувствуете и совершаете в ней: злость ли, радость ли, плохое или хорошее, конструктивное или деструктивное. Когда вы понимаете, что именно вы являетесь причиной происходящего с вами, когда эта ответственность осознана и принята – мысли начинают изменяться, а с ними эмоции, поведение и вся жизнь.

К сожалению, как показывает практика, не каждый обратившийся за помощью к психотерапевту по-настоящему готов к ней. Точнее зачастую человек готов к тому, что все сделают за него. Еще Ибн Сина говорил пациенту, которого лечил: «Смотри – нас трое: я, ты и твоя болезнь. Победит тот, на чью сторону ты встанешь».

Зевс и Гера сидели на небесах, обозревая тяжелое положение

человечества. Гера была очень тронута бедным человеком, склонившимся под тяжестью своих проблем, его голодом и страданиями его семьи, которой уже давно было не до смеха.

– Мой повелитель, – обратилась она к Зевсу, – будь милосерден. Пошли помощь этому человеку. Смотри, он так беден, что его сандалии завязаны морской водорослью.

– Любовь моя, – ответил Зевс, – я был бы рад помочь ему, но он еще не готов.

– Позор тебе, – гневно ответила Гера. – Ведь для тебя нет ничего проще, чем бросить перед ним на землю мешок с золотом, чтобы все проблемы покинули его навсегда.

– А, ну это совсем другое дело, – сказал Зевс.

Яркая молния и раскат грома пронзили безоблачные небеса. Казалось, мир замер на мгновение, но потом птицы снова защебетали свои песни, а цикады начали пиликать еще громче. Мешок, полный великолепного золота, лежал на дороге перед бедным человеком, который аккуратно поднял ногу и переступил через него, чтобы не повредить свои сандалии. И пошел дальше.

* * *

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

– Господи! Это Ты? – воскликнула она с радостью.

– Да, это Я, – ответил Бог.

– А что у Тебя можно купить? – спросила женщина.

– У Меня можно купить все, – прозвучал ответ.

– В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушел в подсобное помещение за заказанным товаром.

Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

– И это все?! – воскликнула удивленная и разочарованная женщина.

– Да, это все, – ответил Бог. – Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?

Диапазон применения байки: *семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: введение в курс психотерапии, формирование мотивации для лечения.

№ 99. Байка «Лазеры»

...

После окончания Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова («Первый мед»), проходя интернатуру (узкую специализацию) по психиатрии, я работал на четвертом отделении городской психиатрической больницы № б. Пациенты там были весьма тяжелые, с серьезными психическими заболеваниями – настоящая так называемая большая психиатрия. Собираю я как-то под Новый год анамнез у поступившей пациентки, и рассказывает она мне, как у нас в мире все тяжело и запущено. Объясняет, что за всеми нами следят и, мало того, нами еще и управляют, используя при этом особые лазеры. Они по ее классификации имеют разные функции и степень жесткости воздействия на психику в зависимости от цвета. Складно так объясняла, что связано это с разной длиной волны. На мой провокационный вопрос, не светят ли случаем и в палате какие-нибудь из этих супостатов, она, скептически на меня посмотрев, отвечала, что не надо ее держать за дуру и спрашивать такую ерунду. Конечно, никто не потащит такую серьезную технику в палату устанавливать, накладно, мол, слишком. Расположены эти агрегаты в людных местах, для оказания массового

воздействия. Естественно, я тут же попросил уточнить эти места и по возможности привести конкретный пример и указать адрес. «Ты, я вижу, еще не сильно зомбирован этими штуками, – сказала она, – поэтому тебе можно и рассказать». И посвятила меня в ряд своих секретов и в то, что один из самых вредных лазеров (зеленый) расположен на Невском проспекте и светит он напротив Казанского собора. По окончании работы я собрался в Дом книги, расположенный как раз на канале Грибоедова у того особого, по мнению пациентки, места. Честно говоря, пока я добирался, и думать забыл о рассказе этой дамы, поскольку не первый раз уже слушал подобные «чудесные» истории. Выхожу я из вестибюля метро, перехожу по мосту через канал и невольно останавливаюсь: прямо по центру фасада Казанского собора лазерный луч зеленого цвета рисует силуэт новогодней елочки! Честно скажу, в первые минуты возникло желание съездить по второму указанному адресу.

Мораль: Если на клетке с тигром написано «Заяц» – не верь глазам своим!

Комментарий: Многие вещи кажутся весьма убедительными, особенно если о них рассказали с воодушевлением и интересом. Оттого нередко мы пропускаем навязанные нам заблуждения, покупаемся на рекламу и пропаганду. Подтянутые за уши факты и единичные совпадения могут стать тем клеем, который зацементирует в нашей неосознанной сфере самые неоправданные и вредоносные иллюзии.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: формирование навыка разделения домыслов и фактов.

№ 100. Байка «Тяжелый случай»

...

Приходит мужчина на прием к психотерапевту:

– Здравствуйте, доктор. У меня проблемы.

Доктор (пишет что-то в истории болезни):

– Присаживайтесь, голубчик. Рассказывайте.

– У меня… тревога. И дергается правая бровь.

Доктор (продолжая писать):

– Валерьянка и таблетка фенопофигина на ночь – и как рукой, как рукой…

– Ночами мне снится, что я строю подземные пирамиды в Гизе. Меня страшно беспокоит сохранность фресок и поведение связующего раствора в контакте с грунтовыми водами.

Доктор (поднимает глаза):

– Что вы говорите! А чем армируете фундамент? Очень рекомендую скрученные по четыре каленые прутья, веками, знаете ли, обкатанный прием.

– Доктор, что-то идет не так. На определителе номера телефонов людей, которые мне не звонили, все слова на вывесках и афишах, за которые цепляется взгляд, – однокоренные. Меня волнует бесконечность Вселенной. Мой хомяк не разговаривает со мной четвертый день, он неподвижно сидит в углу клетки и смотрит на меня взглядом Барлога, целящегося в Гэндальфа

кончиком бича.

– Какой, однако же, начитанный зверек! Вы не пробовали давать ему русскую классику?

– Доктор, я чувствую и понимаю женщин.

Доктор (роняя очки на стол, вполголоса):

– Оп-паньки!

Мораль: «Великий вопрос, на который нет ответа и на который я сам не смог ответить, несмотря на тридцатилетний опыт исследования женской души, – это вопрос: чего же на самом деле хочет женщина?» *(З. Фрейд)*

Комментарий: Мужчине проще покорить Эверест и космос, расшифровать мертвый язык и геном человека, легче понять высшую математику или квантовую механику, чем то, что происходит в голове у женщины.

Диапазон применения байки: *семейное консультирование.*

Терапевтические мишени: полоролевые, гендерные различия и конфликты.

№ 101. Байка «Случай в аэропорту»

...

Прошлым летом довелось мне наблюдать одну ситуацию, происшедшую в Цюрихском аэропорту. В связи с противотеррористическими мерами, введенными в большинстве стран, стало запрещено провозить емкости с жидкостями, превышающими в своем объеме 100 миллилитров. И вот, в очереди пассажиров рейса «Цюрих-Лиссабон», проходящих досмотр, стоит колоритная фигура в чалме. Подходит его очередь; просветив рюкзак, принадлежащий этому гражданину, девушка, проводящая досмотр, просит достать из него вызвавшие ее подозрение предметы. Из рюкзака появляется пара внушительных бутылей, с этикетками, намекающими на их алкогольное содержание. Девушка на английском языке объясняет, что провозить их нельзя и флегматично выбрасывает бутылки в стоящий рядом контейнер. Глаза индуса резко увеличиваются в размерах, и, перейдя видимо на свой местный диалект, он начинает активно что-то говорить, всем видом показывая свое возражение против такого поворота событий. Наконец, он формулирует на внятном английском языке свое требование немедленного возвращения бутылей законному владельцу. На что девушка задает вопрос: летит ли уважаемый на

этом рейсе или нет? Индус раздраженно и агрессивно отвечает «Нет!!!», нецензурно предлагает девушке самой отправиться этим рейсом и требует вернуть бутыли. Девушка напоминает, что до отправления самолета остаются считанные минуты, багаж уважаемого уже на подъезде к самолету, и предлагает смириться с потерей пары бутылок и пройти на посадку. На что индус, используя англоязычный мат, объясняет, что имел он в виду ее мнение, потерю билета и самой поездки в целом, и что он хочет только одного: чтобы ему вернули дорогие его сердцу предметы, грубо изъятые у него плохо воспитанной работницей службы досмотра. Последние слова он договаривал уже с заломанными за спину руками, которые ему ловко скрутили мгновенно нарисовавшиеся сотрудники службы безопасности. Среди пассажиров, улетевших тем рейсом, его, конечно, не оказалось.

Мораль: Умей жертвовать меньшим ради большего.

Комментарий: Эта ситуация характеризуется нашей поговоркой «Назло кондуктору – пешком пойду». В то же время подчеркивает важность умения делать своевременный выбор. Поскольку не всегда обстоятельства будут складываться благоприятным образом, иногда приходится выбирать между плохим и очень плохим. У военных стратегов это формулируется как умение проигрывать сражение, но побеждать в войне. Застревание на мелочах, а тем более сильные переживания по их поводу будут приводить к тому, что из двух зол придется получить оба.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: проблема выбора, целеполагание, установка максимализма.

№ 102. Байка «Хорошая мысль»

...

Физик Фаренгейт изобрел новый инструмент, который он назвал ртутным термометром. Однако идея использовать его для измерения температуры человеческого тела пришла к нему позже, когда Фаренгейт докладывал в Академии наук о пользе своего прибора, и там ему сказали, что пусть он лучше это изобретение себе в задницу засунет.

Мораль: Не существует неудачи, а есть только обратная связь.

Комментарий: В большинстве наших неприятностей и неудач кроются выходы и пути решения. Только наше чрезмерное эмоциональное реагирование мешает нам увидеть их и воспользоваться.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, тренинги целеполагания.*

Терапевтические мишени: целеполагание, уверенность в себе.

№ 103. Байка «Внимательность»

...

Спросите, если не верите, у любого доктора, который работает на УЗИ, что при просьбе врача лечь на кушетке на спину каждый второй обследуемый ложится на живот спиной вверх. Это повторяется настолько часто, что врачи УЗИ, зная эту особенность, чтобы не терять время на перевороты, говорят всем так:

– Пожалуйста, ложитесь на спину… животом кверху!

Мораль: «Слепы глаза (и глухи уши. – *Д. К.),* когда мыслями где-то витаешь». *(Публий Сир)*

Наша мысленная жвачка становится шорами, ограничивающими наше восприятие окружающей действительности.

Комментарий: Рассеянность внимания прямо пропорциональна степени загруженности мыслями нашего сознания. Мы настолько привыкаем все время думать о чем-то, что-то постоянно крутить в голове, что давно уже не управляем этой ситуацией и не отдаем отчета, насколько нам нужны эти мысли, насколько они сейчас помогают или вредят.

Если условно выделить два ведущих процесса, которые доминируют в сознании, – то этими процессами будут *мышление* и *восприятие.* Причем они антагонистичны. Чем больше ресурсов, энергии (в научном, а не эзотерическом понимании этого слова) забирает, «оттягивает» на себя мышление, тем меньший объем сознания занимает восприятие. Это можно сравнить с бюджетом страны: если кому-то дали больше средств, неизбежно (при ограниченном количестве этих средств) кому-то достанется меньше. Так же и в организме: если мы о чем-то глубоко задумались, то восприятие существенно сокращает свое представительство в сознании. Вспомните ситуации, когда вы о чем-то глубоко задумывались. Сосредоточившись на своих мыслях, постепенно перестаешь замечать некоторые посторонние

звуки, детали окружения и бóльшую часть ощущений собственного тела. Иногда, остановив свой взгляд на одной «точке», мы перестаем замечать многое происходящее вокруг нас, а порой не видим и самой «точки», несмотря на то что наши глаза могут быть по-прежнему открыты. Наш взор обращен вовнутрь, в таких ситуациях в нашем сознании царствует *мышление.*

Иногда, чаще всего спонтанно, восприятие добивается краткого превосходства. Например, когда вы услышали очаровавшую вас мелодию или вашим глазам открылся потрясающий вид природы, ваше внимание привлек к себе красивейший закат солнца или вы медленно погрузились в теплую ванну, почувствовав плавное расслабление своего тела. В этот момент мысли отступили, их вытеснила сенсорная информация, то есть воспринятое вашими органами чувств, проще говоря – *восприятие.*

Отсюда следует один очень важный вывод: заполняя сознание безоценочным восприятием, мы можем уменьшить объем мышления пропорционально тому, насколько нам удастся сосредоточиться на процессе восприятия.

Обсуждаемый нами психофизиологический механизм представляет собой научные основы медитации. Из всех распространенных способов релаксации самое большое подозрение и настороженность вызывает, пожалуй, именно медитация. При упоминании о ней часто приходят на ум бородатые мужики, сидящие в странных позах. И кажется, что это совсем не то, чем вы можете заняться дома и на работе. Медитативная практика обросла массой мифов, религиозно-мистических спекуляций и инсинуаций. Из-за этого нет ничего удивительного, что многие относятся к медитации с опаской. И все же она не является опасным занятием. Более того, вы сами наверняка когда-то медитировали, даже если не подозревали, что делали это. Когда в вашем разуме царили спокойствие и порядок, вы не думали о заботах и проблемах, а в голове был полный штиль и умиротворение, именно тогда вы и пребывали в гармонии с собой и миром, а ваше состояние можно было назвать состоянием безмыслия, то есть медитативного транса.

В основе большинства медитативных практик лежит процесс созерцания. Созерцание же, используя научную терминологию, является безоценочным (дескриптивным) восприятием. Индус, сидящий в позе лотоса и смотрящий на одноименный цветок, занят именно восприятием данного цветка, а не оценкой его красоты или необычности формы. Именно привычка европейцев и других представителей западной цивилизации обдумывать и оценивать воспринятое почти автоматически чаще всего мешает

им овладеть медитацией. Конечно, культурно-историческое наследие с самого детства формирует у жителя востока особое отношение к восприятию. Так, например, наш человек, если он не имеет специальных знаний и подготовки, находясь в Японии в дзен-буддистском саду камней, будет в первую очередь *думать,* что это за камни и зачем они здесь так расставлены. Рациональная позиция представителя западной цивилизации толкает его в силу сложившегося стереотипа к обдумыванию всего и всюду. Мысленная жвачка – привычка постоянно о чем-нибудь думать – вырабатывается с самого детства и постоянно стимулируется в последующем. И уже не важно, полезно ли нам думать в этот момент или вредно, мысли продолжают крутиться в сознании неотступным потоком.

Традиционно принято считать, что текущая вода и языки пламени успокаивают смотрящего на них. Попробуйте на собственном опыте проверить эти утверждения. Выйдите на берег реки или моря и посмотрите на волны. Волны успокоят вас только в одном случае – если у вас нет ни одной претензии ни к одной из волн, если вы готовы принять их все такими, какие они есть, не оценивая их, а лишь безучастно наблюдая за ними.

Оценка выводит сознание из безучастного состояния, из состояния равновесия и стабильности, и провоцирует эмоциональный отклик. Положительными будут спровоцированные оценкой эмоции или отрицательными, они в любом случае выведут сознание из состояния баланса и стабильности.

Вы можете заснуть у включенного телевизора и не спать, едва слыша его отзвуки за стенкой. Стук колес поезда многих убаюкивает, но такой же ритмичный стук соседей в стенку вряд ли вас усыпит. Дело в том, что подспудно доминирует определенная оценка: колесам стучать можно, это даже хорошо – значит, мы не стоим, а следовательно, не опаздываем, а вот стучать ночью соседям абсолютно недопустимо.

Диапазон применения байки: *синдром хронической усталости, посттравматические стрессовые расстройства, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: противодействие аффектогенному и стрессогенному мышлению, формирование базисных навыков медитации и релаксации.

№ 104. Байка «Что нам нужно?»

Лепешка из пшеничного зерна,
Нога баранья да кувшин вина,
Подруга, словно ранняя весна, —
Отрада, что султану не дана!
О. Хайям

Мораль: «Поблагодарим мудрую природу за то, что нужное она сделала легким, а тяжелое – ненужным». *(Эпикур)*

Комментарий: Все, что вынуждает нас замыкаться в себе, – наши сомнения, опасения и претензии, которые, словно сторожевые псы, предупреждают нас о некой опасности и требуют соблюдения привычных ритуалов, – становится для нас напоминанием о невыносимости жизни без разумного к ней отношения.

Разумное и рациональное отношение к жизни отнюдь не означает бездушное и безэмоциональное. Напротив, более точное понимание позволяет и точнее реагировать. А главное, более чутко ценить тот бесценный дар, который представляет собой жизнь и мир вокруг нас.

Гармоничное и адаптивное отношение к жизни коротко, но емко описал Джером К. Джером: «Выбрось этот хлам за борт, старина! Пусть будет легка ладья твоей жизни, возьми в нее только самое необходимое: уютное жилище и скромные радости; ту, которая тебя любит и которая тебе дороже всех; двух-трех друзей, достойных называться друзьями; кошку и собаку; одну-две трубки; вдоволь еды и вдоволь одежды и немножко больше, чем вдоволь, питья, ибо жажда – страшная вещь».

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание.

№ 105. Байка «Вопрос веры»

...

Упал как-то один мужик в пропасть. Держится он за чахлый кустик изо всех сил. Тот уже трещит и вот-вот треснет. Взмолился мужик небесам:

– Господи! Никогда я в тебя не верил! Но теперь, видать, настал час! Молю Тебя, если Ты есть – спаси меня!

А в ответ тишина.

– Господи! Я принимаю Тебя в сердце свое и целиком полагаюсь на Тебя!

Тогда разверзлись небеса. Господь обратился к висящему над пропастью:

– Раз полагаешься на меня, помогу я тебе. Если веришь в меня – отпусти ветку!

Мужик посмотрел еще раз в пропасть, поднял голову и сказал:

– Так, там, наверху, еще есть кто-нибудь, кто мне может помочь?

Мораль: «Есть вещи, которые надо прежде видеть, чем в них верить; и есть другие, в которые надо прежде верить, чтобы их видеть». *(П. Буаст)*

Комментарий: В детско-подростковом возрасте я часто приставал к своим родственникам и особенно к бабушке с вопросом: «Ну почему Рождество празднуется всегда в строго определенный день, а Пасха каждый раз по-разному?» Движимый юношеским максимализмом я не мог уяснить для себя как казнь, такое четкое, почти как исторический факт событие и последующее воскресение, тесно с ней по времени связанное, могут так свободно гулять – на несколько недель туда или сюда год за годом. Обычно день рождения – менее четко зарегистрированное событие. Рассуждения мои родные называли

ересью. Но бабушка, спокойно меня выслушав, сказала: «Это не вопрос математики, это вопрос веры».

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: формирование адаптивного мировоззрения.

№ 106. Байка «Не дай себе засохнуть»

Тот, кто с юности верует в собственный ум,
Стал в погоне за истиной сух и угрюм.
Притязающий с детства на знание жизни,
Виноградом не став, превратился в изюм.
О. Хайям

Мораль: «Нет пользы мудрому в мудрости, если он сам себе не может помочь.» *(Цицерон)*

«Мудр не тот, кто много знает, а тот, чьи знания полезны.» *(Эсхил)*

«О достоинствах человека нужно судить не по его качествам, а по тому, как он ими пользуется». *(Ф. де Ларошфуко)*

«Тщеславные люди вызывают презрение мудрых, восторг у глупцов, являются идолами для паразитов и рабами собственных страстей». *(Ф. Бэкон)*

«Тщеславие есть не что иное, как несвоевременная попытка получить громкую известность, прежде чем мы заслужили ее». *(А. Смит)*

Комментарий: Формальное накопление знаний, без умения их применять на практике и адаптивно реализовывать в собственной жизни – лишь пустая трата времени, обременение психики и создание пропасти между собой и окружающим миром. Уверенность в собственной непогрешимости и уникальности делает эту пропасть непреодолимой.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства, неврастения, синдром профессионального выгорания.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 107. Байка «Я люблю и ненавижу»

…

Как я люблю свои стройные ноги, осиную талию, изящные руки, идеальную фигуру. И как я ненавижу жир, который все это скрывает!

Мораль: Знание проблемы еще не означает ее решения.

Комментарий: Нередко от моих пациентов можно услышать: «Доктор, это не я, во всем виноваты эти дурацкие мысли!», «Я не знаю, как так снова получилось», «Это само…» Часто люди отказываются брать на себя ответственность за происходящее с ними, вытесняют, приписывают внешним неподконтрольным причинам. Что приводит к серьезной сложности – тогда проблемы невозможно решать, поскольку их решение не в изменении внешних атрибутов, а в преодолении внутренних причин. Чтобы учиться на своих ошибках, нужно сначала осознавать и понимать, что вы совершаете их. Потом предстоит детально разбираться, как конкретно вы это делаете, и формировать альтернативный вариант, своего рода контрпрограмму против вредной привычки (негативной программы). А затем предстоит еще долгий период кропотливой тренировки и внедрения до уровня новой неосознаваемой (но уже полезной) привычки этой контрпрограммы. Ее предстоит холить и лелеять, активно внедрять в типичные жизненные ситуации, где ранее применялась вредная программа. Только выпестовав таким образом новый вариант поведения, можно по-настоящему измениться и в реальности добиться того, о чем до этого лишь долго вздыхали да бесплодно мечтали.

Диапазон применения байки: *нарушения пищевого поведения, аффективные расстройства, семейное и бизнес-консультирование.*

Терапевтические мишени: нервные анорексия и булемия, тревога, страх, гнев, проблемы целеполагания и реализации планов.

№ 108. Байка «Пусть у соседа будет»

...

В ответ на молитвы алчущего Господь обратился к человеку с предложением:

– Проси чего хочешь, но знай, что у твоего соседа будет это же и в два раза более того!

Задумался человек и после сказал:

– Господи, забери у меня один глаз!

Мораль: «Завистливый человек причиняет огорчение самому себе словно своему врагу». *(Демокрит)*

Комментарий: Неумение разобраться в своих желаниях и сформулировать для себя цели, приоритеты и правила жизни оборачивается не только различными нервными срывами и заболеваниями, но и драматическими финалами самой жизни. Примером адаптивного отношения к жизни, правильного понимания ее определенной гармонии и закономерности (а не наших эгоцентричных представлений о справедливости) является молитва Матери Терезы, отражающая не только христианскую, но в определенной степени и философскую позицию:

Я просила Бога забрать мою гордыню, и Бог ответил мне – нет.

Он сказал, что гордыню не забирают – от нее отрекаются.

Я просила Бога исцелить мою прикованную к постели дочку. Бог сказал мне – нет. Душа ее в надежности, а тело все равно умрет.

Я просила Бога даровать мне терпение, и Бог сказал – нет.

Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний – его не дают, а заслуживают.

Я просила Бога подарить мне счастье, и Бог сказал – нет.

Он сказал, что дает благословение, а буду ли я счастлива или нет – зависит от меня.

Я просила Бога уберечь меня от боли, и Бог сказал – нет.

Он сказал, что страдания отворачивают человека от мирских забот и приводят к Нему.

Я просила Бога, чтобы дух мой рос, и Бог сказал – нет.

Он сказал, что дух должен вырасти сам.

Я просила Бога научить меня любить всех людей так, как Он любит меня.

Наконец, сказал Господь, ты поняла, что нужно просить.

Я просила – и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня.

Я просила мудрости – и Бог послал мне проблемы, над которыми нужно ломать голову.

Я просила мужества – и Бог послал мне опасности.

Я просила любви – и Бог послал несчастных, которые нуждаются в моей помощи.

Я просила благ – и Бог дал мне возможности.

Я не получила ничего из того, что хотела, – я получила все, что мне было НУЖНО!

Бог услышал мои молитвы.

Диапазон применения байки: *аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – зависть, жадность, ревность, страх; поведенческие – месть, вражда.

№ 109. Байка «Холодильник»

...

Прогуливаются как-то по дороге Чумак с Кашпировским. Чумак говорит:

– Вот сейчас, Толик, я посмотрю своим заряжающим взглядом, и та женщина впереди обернется.

Смотрит – и та действительно оборачивается.

– Фигня это, Алан! Вот сейчас я посмотрю на этот балкон, и девушка, стоящая на нем, кинет нам цветок.

Посмотрел – и та его кидает.

– Ну, это тоже мелочи! Сейчас нам кинут что-нибудь посущественнее.

Чумак смотрит в другое окно – и бабулька кидает им оттуда пирожок.

– Это ты считаешь посущественнее?! – скептически замечает Кашпировский, – Учись, студент! Сейчас вон из того окна мужик выкинет нам целый холодильник!

Анатолий Михайлович смотрит своим фирменным хмурым взглядом. Через несколько секунд окно открывается, и мужик выкидывает оттуда кресло.

– И зачем нам кресло? – язвительно смеется Чумак.

– Ладно, – говорит Кашпировский и напряженно смотрит в то же окно. Спустя несколько секунд оттуда вылетает телевизор и с грохотом разбивается об асфальт.

Кашпировский краснеет как помидор и, набычившись, смотрит в злосчастное окно. Некоторое время спустя оттуда вываливается здоровенный шкаф.

Кашпировский в бешенстве, смотрит налитыми кровью глазами и немигающим взглядом на окно. Оттуда высовывается мужик, весь в слезах, и орет:

– Ну нету меня холодильника! Нету!!!

Мораль: «Всякий под видом усердия скрывает свое честолюбие». *(Ф. Фенелон)*

Комментарий: Не требуй от человека того, что он не способен в настоящий момент тебе дать.

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: эмоциональные – гнев, раздражение; идеаторные – установка долженствования.

№ 110. Байка «Павлов и Бехтерев»

...

Рассказывают, что Иван Петрович Павлов (1849–1936) и Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927), столпы и колоссы отечественной и мировой психоневрологии, недолюбливали друг друга. Настолько, что, завидев один другого, переходили на другую сторону улицы. Это вообще-то можно понять, поскольку были они в определенном смысле конкуренты, занимали, так сказать, одно поле, хоть и научное. Говоря современным языком и оперируя современными понятиями, сравним этих титанов мысли с такими гигантами бизнеса, как «МТС» и «Мегафон», хотя должен сказать, что один из них все же был в мировом масштабе уровня «Vodafone» (для тех, кто разбирается в современной мировой экономической ситуации), Нобелевская премия все-таки на дороге не валяется. Нам-то с вами понятно, что они просто своевременно не прошли полноценной групповой и даже индивидуальной психотерапии (так же, как и их современник З. Фрейд). Что за открытия, какой скачок в науке и практике имели бы мы в XX в., отправь их вовремя хотя бы на корпоратив на пару недель куда-нибудь в Мармарис или Шарм-эль-Шейх! Следует отметить, что Владимир Михайлович с давних пор имел большое и трепетное эго, что периодически отражалось на его

адаптации. В юности, на первом курсе, он даже успел полежать в клинике душевных болезней Военно-медицинской академии, которую сам потом вместе с кафедрой и возглавил. Но самой трагической издержкой его эго стало, по легенде, общение с «отцом всех народов» в 1927 г. Надо же было так игнорировать окружающую действительность, чтобы поставить вождю диагноз психопатии и озвучить его пациенту! Чего удивляться, что тем же вечером Бехтерева угостили шампанским с цианидами. Через десятилетие и Павлов занемог. До сих пор не ясно, была ли скосившая его пневмония случайностью (благо возраст уже был серьезный) или результатом критики власти.

Мораль: «Конкуренция обеспечивает наилучшее качество продуктов и развивает наихудшие качества людей». *(Д. Сарнофф)*

Комментарий: Переход от сотрудничества к конкуренции даже самых милых и сообразительных людей может сделать врагами и развести по разные стороны баррикад. Вспомним хотя бы пример «Битлз», а в нашей психотерапевтической среде – Джона Гриндера и Ричарда Бендлера (основателей НЛП).

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: конкуренция, зависть, ревность, формирование адаптивного мировоззрения.

№ 111. Байка «О как»

...

Поймала одна не очень развитая девочка в пруду рыбку. Чисто случайно. И оказалась та рыбка золотой. Предложила она, как полагается, три желания. Девочка почесала затылок, поковыряла в носу и спросила:

– А мона у меня будут вот такенные больсие уси!

– Хорошо, – сказала рыбка. Махнула хвостиком, и у девочки появились здоровые уши.

– Загадывай второе.

– А мона у меня будет вот такенный больсой носиссе!

– Без проблем, – сказала рыбка. Снова махнула она своим хвостиком и у девочки появился здоровый и мясистый нос.

– Ну, – спросила золотая рыбка, – что ты загадаешь напоследок?

– Хочу больсую и зирную зопу!

– Получай, – сказала волшебная рыбка и удалилась восвояси. Плывет и думает, что первый раз у нее такая фигня с желаниями вышла. Ломала она голову, ломала и решила вернуться, узнать у девочки, в чем тут дело. Приплывает и спрашивает:

– Девочка, слушай, я вот не пойму, а чего ты не захотела стать красивой, умной, богатой?

– А че, мона было?!

Мораль: Будь внимателен и осторожен со своими

желаниями.

Комментарий: Я очень надеюсь и рассчитываю, что вы используете эту книгу не так, как девочка рыбку!

Диапазон применения байки: *бизнес-консультирование, семейное консультирование, аффективные расстройства.*

Терапевтические мишени: целеполагание, формирование адаптивного мировоззрения.

Бонус

Большая часть приведенных далее анекдотов, так же как и вышеописанных баек, рассказана и принесена моими пациентами, коллегами и друзьями. Я со студенческой скамьи собираю интересные, глубокомысленные и многосмысловые истории, прямо или косвенно соприкасающиеся с психотерапией. В их число входят и малые юмористические формы. Короткий анекдот обладает иногда настолько емким и многоплановым содержанием, так метко подчеркивает определенные человеческие качества, заблуждения или стереотипы, как далеко не каждая книга по психологии, посвященная этой теме. Одновременно с этим анекдот обладает еще удивительной по своей мощности воздействия терапевтической, целительной силой. Вовремя и к месту рассказанный, он способен не только изменить настроение пациента, но и поменять его точку зрения на ряд своих проблем и отношение ко многим вещам. Иногда (такие случаи были в моей практике) эта микроистория способна даже трансформировать мировоззрение обратившегося за помощью человека, делая его более гибким, адаптивным и стрессоустойчивым. Такой глубоко запавший в душу анекдот может стать своего рода девизом или лозунгом пациента и одновременно с этим – мощнейшей психологической опорой и ресурсом. Это тот внутренний друг, который, всплывая в памяти, может напомнить о бессмысленности и нелепости некоторых действий, вариантов поведения и отношения к действительности. Это те самонаправляющие и самоисцеляющие инструкции, которые человек может свободно принять, переработать и усвоить именно в силу легкости, непринужденности, развлекательного характера их формы и подачи.

Такое «медицинское» предназначение юмора давно известно в истории человечества. Так, например, по одной из версий слово «галиматья» (вздор, чепуха, ерунда) произошло от имени парижского врача Галли Матье, который лечил больных смехом.

Еще Платон отмечал, что «ирония – это не просто обман и пустословие, это то, что выражает обман только с внешней стороны, и то, что, по существу выражает полную противоположность тому, что не выражается. Это – какая-то насмешка или издевательство, содержащее в себе весьма ясную печать, направленную на то, чтобы под видом самоунижения добиваться высшей справедливой цели». Наиболее ярко ирония проявляется в речах Сократа. С ее помощью Сократ строил «усердное и целеустремленное вопрошание к собеседнику», в

результате чего тому открывалась истина. Другой великий мыслитель древности, Аристотель, ставил иронию очень высоко и считал, что обладание ею есть свойство величия души.

Поэтому прилагающуюся в бонусе часть собранных мною анекдотов на профессиональную тему я рассматриваю не только и не столько как развлечение, но как дополнительный материал и ресурс для профессионального психотерапевта и вдумчивого читателя. Не буду утомлять в этой части своими соображениями по теме и оставляю их в чистом виде, как говорится, без комментариев.

Приятных вам минут и мудрости вашей душе!

Анекдоты на профессиональную тему

Встречаются два психолога.

– У тебя все в порядке. А как у меня?

Один психоаналитик говорит другому: – Я за завтраком оговорился, ну прямо по Фрейду. Обращаюсь к жене и хочу попросить ее передать мне соль. А вместо этого у меня вылетает: «Ах ты, …!.. Ты же мне всю жизнь испортила!»

В кабинет психотерапевта по-пластунски вползает человек.

– Ути-пути, кто это к нам пожаловал? Наверно, змейка?..

– Нет? Ящерка?..

– Тоже нет? Может червячок?

– Доктор, хватит издеваться, я высоты боюсь…

Я хочу умереть во сне, как мой дядя, тихой, спокойной смертью, прожив долгую счастливую жизнь… а не крича в истерике, как пассажиры его автобуса.

Надпись у входа в кабинет психотерапевта: «Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней и прочими жалобами; это затрудняет постановку диагноза».

Два пациента в психиатрической больнице ведут обсуждение: «Тебе понравилась книжка, которую я дал тебе почитать?» – «Да, ничего. Только сюжет размыт и главных героев многовато…» Крик медсестры: «Эй, вы, психи, куда опять телефонный справочник стащили?!!»

«Доктор! Сколько будет стоить лечение?» Доктор: «Ну, давайте сначала вы говорите свою цену, мы дружно смеемся, а потом я называю настоящую цену».

Новейшие исследования показывают, что если лизать лягушачий пот, то можно излечить депрессию. Только вот когда вы прекратите его слизывать – у лягушки снова начнется депрессия.

Одна обезьяна объясняет другой, что такое условный рефлекс: «Смотри, я сейчас нажму на эту кнопку, и тот тип в

белом халате тут же отреагирует и даст мне банан».

– Мучают ли вас эротические сны? – спрашивает психотерапевт. – Почему мучают? – удивляется пациент.

Требования при приеме на работу в буддийских странах: «Пассивная жизненная позиция, умение не принимать никаких решений, отсутствие амбиций, осознание иллюзорности работы и заработной платы».

В чем разница между начинающим и опытным психотерапевтом? Первый думает, что решает ту проблему, которая у вас есть, а второй думает, что у вас есть та проблема, которую он решает.

Да, я очень рекомендую вам доктора С. У него такая обширная и доходная клиентура, что он может позволить себе сказать, что вы не больны, если у вас ничего нет.

На приеме у психотерапевта-роджерианца:

– Мне так плохо.

– Да, вам так плохо.

– Просто невыносимо!

– И даже невыносимо.

– Все надоело!

– Понимаю, все надоело.

– Пора кончать со всем этим!!! (идет к окну).

– Я вижу, вы хотите покончить со всем этим (встает и идет за ним).

Клиент бросается в окно. Терапевт выглядывает из окна:

– Бум!..

– Сколько милиционеров надо, чтобы ввернуть лампочку?

– Девять: один чтобы ее держать, четверо – чтобы крутить стол, на котором тот стоит, и еще четверо – чтобы ходить вместе с ними, чтобы у тех не закружилась голова.

– А сколько роджерианских терапевтов надо, чтобы закрутить лампочку?

– Я вижу, что ты не знаешь, сколько роджерианских терапевтов надо, чтобы закрутить лампочку.

– А гештальт-терапевтов?

– Один, но лампочка должна быть к этому готова.

На приеме:

– Доктор, у меня проблемы с потенцией.

– Ну так что же вы хотите в 70 лет – возраст, батенька.

– А вот у меня сосед – ему 75, так он такое рассказывает!..

– А вам кто мешает рассказывать?..

Женщина у психотерапевта:

– Мне кажется, что мой муж мне изменяет. По понедельникам он исчезает, возвращается веселый и довольный, глаза горят. А

через день опять начинает брюзжать и теряет ко всему интерес.

Психотерапевт:

– А-а-а, так это он ко мне ходит.

Кабинет психолога. Открывается дверь, и в кабинет входит молодая девушка. Не успела она закрыть дверь, как психолог набрасывается на нее, срывает с нее одежду и занимается с ней сексом. Потом, одевшись, говорит: – Так, свою проблему я решил, а какая проблема у вас?

Выйдя от психотерапевта: – И это ничтожество смогло вылечить меня от комплекса неполноценности?!

– Доктор, я все время боюсь.

– Чего же именно?

– Например, что когда я выйду из комнаты, мой ребенок выпадет из кроватки, а я не услышу.

– Так уберите с пола ковер!

У психиатра:

– И когда же у вас появилась мысль, что вы собака?

– Когда я был еще щенком.

Маньяк на приеме у психолога. Тот задает ему вопрос:

– Два конца, два кольца, а посередине гвоздик?

– Очкарику гвоздем очки ко лбу прибили!

– Речь вообще-то о ножницах…

– Ножницами прибили?! Круто!

На первом приеме психотерапевт, озадаченный непонятным запахом, спрашивает пациента:

– Вы вообще-то моетесь?

– Да, летом в реке.

– А зимой?

– А сколько там той зимы!

– Доктор, помогите избавиться от комплексов.

– А у вас какие?

– Зенитно-ракетные.

– Доктор, я уже много лет страдаю манией величия. И пиявками лечился, и иглоукалыванием, и уринотерапией, ничего не помогает. Да вы и сами посудите, жалкий вы, ничтожный человек, разве может мне помочь эта убогая медицина?

Пациент на приеме у психиатра:

– Доктор, я страдаю манией величия!

– Да что ты знаешь о мании величия, жалкий, ничтожный человечишка!

Один психоаналитик женился на безобразной старой женщине. – Я знаю, – сказал он друзьям в ответ на их изумление, – она немолода, косая, у нее кривые ноги, она глупа, но какие ее мучают кошмары!

– Доктор, у меня борода не растет.

– Ничего удивительного. Ведь вы – женщина.

– Что? Я еще и женщина?!

Женщина на приеме у психиатра:

– Знаете, у моего мужа явный сдвиг. Он думает, что он – это не он, и я – это не я.

– Хорошо, приведите сюда вашего мужа.

– А зачем при водить? Я и есть мой муж…

Психиатр: – Так вы говорите, что платите налоги с радостью? И когда это у вас началось?

На приеме у психиатра молодой человек нервно объясняет, что его заставили обратиться к врачу родственники. И только потому, что он предпочитает хлопчатобумажные носки и не любит синтетические.

– Так в чем же дело? Я тоже предпочитаю хлопчатобумажные носки.

– Правда?! А как вы предпочитаете? С растительным маслом или с майонезом?

К известному психиатру приходит пациент с жалобой, что каждый вечер видит у себя под кроватью крокодила.

– Это галлюцинация, – успокаивает его врач. – Вы должны все время повторять про себя: «Никакого крокодила нет, никакого крокодила нет».

Через несколько дней пациент появляется вновь и утверждает, что по-прежнему видит крокодила.

– Уверяю, что это вам только кажется. Это видение, – говорит психиатр. – Вы должны без конца повторять, что никакого крокодила нет.

Пациент уходит и больше не появляется. Заинтересованный в результатах своего лечения, психиатр звонит пациенту домой. Женский голос отвечает:

– Его нет. Несколько дней назад его съел крокодил.

Прием у врача-психиатра. Врач:

– Следующий!

Входит пациент. Врач:

– Что у вас?

Пациент:

– Доктор, у меня по ночам в квартире крокодилы кашляют!

Врач:

– Это вам к ветеринару, следующий!

– Невроз вашей жены неопасен. С ним она проживет сто лет, – говорит доктор. – А я? – спрашивает муж.

Психиатр:

– Я затрудняюсь поставить диагноз. Наверное, это

алкоголизм!

Пациент:

– Хорошо, доктор! Я приду, когда вы будете трезвым.

Клиент молча входит, молча бьет психотерапевта в ухо и так же молча уходит. Психотерапевт сидит в недоумении и задумчиво смотрит в окно: «И чего приходил? Может, сказать чего хотел?»

Беседуют два психолога:

– Я каждого своего пациента спрашиваю, играет ли он в шахматы…

– Зачем?

– Если он не играет, советую начать играть, а если играет, советую прекратить.

– Но почему?

– Да сам не знаю, но в восьмидесяти процентах случаев помогает…

– Ну что, пациент, вы действительно страдаете нерешительностью?

– И да, и нет, доктор.

– В чем разница между апатией и пофигизмом?

– Не знаю… да мне и плевать…

На приеме психотерапевт замечает у мужчины наличие вшей.

Доктор:

– Вы знаете, что у вас вши?

Пациент:

– Знаю.

Доктор:

– А чем вы их лечите?

Пациент:

– Да ничем, они у меня не болеют.

Женщина жалуется психотерапевту:

– Доктор, мой муж болен.

– И в чем это проявляется?

– Он каждое утро пьет кофе.

– Хм, не вижу в этом ничего такого. Я, например, тоже каждое утро пью кофе.

– Дело в том, что он пьет кофе из белой фарфоровой чашки.

– Ну и что, я тоже пью кофе из белой фарфоровой чашки.

– Дело в том, что после того как он выпивает кофе, он чашку съедает. Остается только ручка.

– Да, действительно, странно. Ведь ручка – это самое вкусное!

Клиент на приеме у психотерапевта:

– Помогите, доктор! Эта кошмарная работа сведет меня с ума! Каждый день я возвращаюсь домой совершенно без сил!

– А чем вы, собственно, занимаетесь?

– Ну, я сижу на складе, передо мной желоб и три ящика. По желобу скатываются апельсины, а я должен раскладывать их в ящики: большие – в первый, средние – во второй, а маленькие – в третий.

– Вроде не очень замороченная у вас работенка…

– Ах, доктор, но эта ужасная проблема выбора!

Мой брат все время хотел стать космонавтом. А я врачом, чтобы вылечить брата.

Мужчина приходит к психиатру и жалуется:

– Доктор, у меня по всему телу перья растут. Я их выщипываю – а они снова растут, помогите, пожалуйста, я уже устал от такой жизни…

– Так-так… ложитесь на кушетку… закрывайте глаза… медленно повторяйте за мной: «Я не птица… на мне нет перьев… и на мне никогда не было перьев»… повторите это три раза… так, хорошо, теперь медленно вставайте… открывайте глаза… что вы чувствуете?

– Ой, у меня ни одного перышка на теле не осталось, огромное вам спасибо, доктор!

После того как пациент ушел, психиатр обращается к медсестре:

– Позовите, пожалуйста, уборщицу, а то тут весь пол в перьях…

На приеме у психиатра:

– Доктор! Почему все говорят, что у меня мания величия?

– А вы, собственно, кто?

– Я гений. Просто гений.

– Достаточно, можете идти. У вас нет мании величия. Мы, гении, этим не страдаем!

Мужик у психиатра:

– Доктор! У меня развился собачий комплекс!

– Как это?!

– Я отливаю у каждого угла, чтобы пометить территорию…

– Ну и чего ж ты сюда пришел?! У меня здесь давно уже все помечено.

Молодая еврейская мама с ребенком на приеме у психиатра:

– Доктор, посмотрите, пожалуйста, что с моим мальчиком… Ему уже три с половиной года – а он еще не умеет играть на скрипке!

Попал мужик в психушку. Приводят его в палату. Там его и спрашивают:

– Ты кто?

Он им:

– Наполеон.

Они разочарованно:

– Ну-у-у-у-у, императоров у нас полно!

А он им:

– А я не император, я – ТОРТ!!!

– Доктор, мне приснилось, что я прогуливалась по улице совершенно нагой, только при шляпе, – доверительно рассказывает пациентка психиатру.

– Чувствовали ли вы себя неловко?

– О да, очень! Шляпа была такой старомодной!

У психотерапевта. Пациент:

– Доктор, она постоянно нас терроризирует своими поучениями, учит жизни, вмешивается во все наши дела. И замочить бы ее – так нет, она ведь нам деньги дает. Что делать, доктор?

Доктор:

– Не волнуйтесь, у многих бывают такие конфликты с тещами. Пациент:

– Доктор, какая теща, это я про Америку!

Психотерапевт спрашивает пациента:

– Как вы себя чувствуете?

– Чувствую, но плохо…

Сеанс гипноза у тяжелого больного: – Конечно, к вам по ночам приходит белый торшер… Но не домой! И не по ночам. И не приходит… И не белый. И не к вам! И не торшер…

Совет психиатра: «Если вы ущипнули себя, но видение не исчезло – ущипните видение».

– «Делми», наши мальчики собрались на рыбалку. Что мы им приготовим?! – Папа, папа! Мама опять с маргарином разговаривает. Быстрее вызывай «скорую»!!!

– Бобер, почему у тебя такие белые зубы? – Я не бобер, я врач-нарколог!

– Бабушка, я снова летал во сне! – Я не бабушка, я врач-нарколог!

Пациент готовится к групповому самоубийству: «Надо уйти из этого мира и увести с собой семью, потому что скоро все погибнут в муках, и живые будут завидовать мертвым».

Врач терпеливо объясняет, что все не так уж плохо, вот солнце светит, птички поют, жизнь настолько хороша, что уходить из нее не стоит. Больной слушает и говорит:

– Хороший вы человек, доктор! Я и вас с собой заберу!

– Доктор, тут один посетитель выясняет, не сбежал ли от нас больной.

– А почему его это интересует?

– Он говорит, что кто-то смылся с его женой.

Врач пациенту:

– Вам следовало бы бросить курить…

– Почему? У меня что-то с легкими?!

– Нет – просто вы мне уже третий раз подряд диван прожигаете…

Лекция профессора:

– Коллеги, запомните два золотых правила психотерапии!

Правило первое. Мелкие тревоги – это пустяк.

Правило второе. Все тревоги – мелкие.

Трое сумасшедших спят на одной кровати, им очень тесно. Один из них не выдерживает, берет подушку и идет спать на пол. Другой поднимает голову и говорит: – Ты давай, иди назад, тут посвободнее стало!

– Доктор, почему на мне все ездят? – А вы седло снимите.

– Скажите, доктор, а идиот – это заболевание? – Для вас, голубчик, – выздоровление!

– Слушай, а ты книгу вверх ногами держишь!

– А ты что, Фрейд, что ли?

– Причем тут Фрейд?

– Это – книга! Какие у нее ноги? Ты еще скажи, что я ей меж страниц заглядываю!

Два психа сидят в коридоре психушки. Мимо проходит медсестра и пытается открыть какую-то дверь. У нее не получается.

Психи:

– Дергай сильнее.

Она дергает ручку сильнее, дверь все равно не открывается.

Медсестра, задумчиво:

– Наверное, закрыто.

Психи:

– Да, закрыто… А мы думали, тебе ручка нужна.

Гарри Поттер встал рано утром, оделся, убрал кровать, сел на метлу, посадил себе на плечо Буклю, подошел к открытому окну и задумчиво проговорил:

– Куда отправимся сначала?

– Лучше сразу к психиатру и пешком, – ответила Букля, – а то если ты сейчас выскочишь в окно, то придется сначала навестить травматолога.

– Ну, здорово, врачи! А где этот ваш психоаналитик?

– Который?

– Который вчера говорил, что я никогда не смогу убить человека…

Психотерапевт встречает коллегу:

– Все, с этого дня больше ни капли не беру в рот спиртного.

– ?!

– Вчера после банкета захожу в кабинет, а там клиент… Посмотрел на него и понял, что у парня серьезные проблемы…

Поговорил с ним, помог по-новому посмотреть на ситуацию. Только заканчиваю консультацию с ним, в кабинет заходит дежурный психиатр и спрашивает, с кем я разговариваю и чего уселся перед зеркалом.

Разговаривают два психиатра на перекуре:

– У меня сегодня был просто ужасный пациент: принял меня за фонарный столб.

– Что же здесь ужасного?

– А то, что себя он считает собакой.

Приходит пациент к психиатру и говорит:

– Доктор, у меня вчера такое случилось… Пришел я вчера к другу на день рождения. Ну, налили мне, я встал и начал говорить тост. На следующий день друг мне и говорит, ты что вчера встал, помолчал и опять сел?

Доктор:

– Так… И долго мы будем молчать?

– Доктор, я свинья.

– Бывает. Я тоже не подарок.

– Нет, я настоящая свинья. Хрюкаю, в луже валяюсь. Об забор чешусь. Доктор, вы меня лечить будете?

– Нет. Вы здоровы. Мы вас даже кормить будем, до Нового года…

– Доктор сказал, что у меня врожденные способности к горнолыжному спорту.

– А в чем это выражается?

– Кости быстро срастаются!

Приводит мама маленькую дочку к психиатру. Тот ее спрашивает:

– Девочка, как тебя зовут?

– Маша.

– А сколько тебе лет?

– Пять.

– А какое сейчас время года?

– Лето.

– Машенька, ну какое же лето? Ты вчера на саночках каталась?

– Да.

– Снеговика лепила?

– Да.

– Так какое же это лето?

– Вот такое вот хреновое лето!

– Здравствуйте, бесплатный доктор! – Здравствуйте, безнадежно больной!

– Доктор! У меня голова чешется!

– Да вам ее клопы покусали!!!

– А можно их вывести?

– Конечно!.. С вас сто долларов…

– Так у нас в России медицина-то бесплатная!!!

– Мдя-я-я… Похоже клопы добрались и до извилин!!!

– Доктор, а пиво мне можно?..

– Что вы, голубчик, – какое пиво?!

– Доктор, а в будущем?..

– Что вы, голубчик, – какое будущее?!

С давних пор врачи все лекарства пробовали на себе. Именно поэтому настойки и бальзамы делаются на спирту.

Пациенту доктора:

– Можно для профилактики гриппа обливаться холодной водой и бегать в трусах по морозу?

– Лучше уж грипп, чем шизофрения!

Сидят вечером Шерлок Холмс и Доктор Ватсон.

Холмс курит свою необычную трубку:

– Э-э-э… Послушайте, Ватсон…

– Да, Холмс?

– Ватсон… почему у вас такое странное имя – Доктор?

– Доктор, вечерами я никак не могу заснуть. И все потому, что думаю о тысяче дел сразу!

– В таком случае рекомендую вам выпить перед сном порцию касторки.

– И что, сразу засну?

– Нет, конечно, но зато будете думать только об одном.

Приходит пациент к психотерапевту:

– Доктор, меня все игнорируют!

– Следующий…

– Доктор, что меня теперь ждет? Долгое лечение таблетками? Сумасшедший дом? Смирительная рубашка? Электрошоковая терапия? – Больной, куда вы так торопитесь, я не могу вам всего рассказать. Вам потом будет неинтересно.

К врачу заходит благодарный пациент, несет коньяк, конфеты, икру и т. д.

– Вот, доктор, спасибо вам большое!

Врач, негодуя:

– Как вы могли так бездарно потратить мои деньги?!!

Приходит пациент к психотерапевту и говорит:

– Доктор, давайте поговорим о прекрасном!

– У вас есть глисты?

– Глисты?!!! Нет, нетуу меня глистов.

– Ну вот и прекрасно!

Летит самолет. Командир экипажа передает пассажирам информацию о полете:

– Уважаемые пассажиры! Наш полет проходит на высоте десять тысяч метров, скорость семьсот километров в час, температура за бортом… А-а-а-а-аааааааа… да ну е… ну все п…

Через пять минут:

– Уважаемые пассажиры! Приношу извинения. Просто стюардесса пролила мне кофе на брюки. Видели бы вы сейчас, как выглядят мои брюки спереди…

Один из пассажиров-невротиков:

– Ты бы видел мои брюки сзади…

Один 80-летний старик пришел к врачу на медосмотр.

– Ну, как вы себя чувствуете? – спрашивает его врач.

– Лучше, чем когда-либо, – браво отвечает старичок, – у меня восемнадцатилетняя подруга, она беременна, и скоро родится наш ребенок. Ну, что скажете, доктор?

Доктор подумал минутку и говорит:

– Я расскажу вам одну историю. Знавал я одного человека, заядлого охотника. Собрался он однажды на охоту и по ошибке вместо винтовки взял с собой зонтик. И вот идет он по лесу, как вдруг, откуда ни возьмись, вылезает огромный медведь, и прямо на него! Мужик этот не растерялся, вскинул зонтик, нажал на ручку и… медведь замертво свалился у его ног!

– Ну-у-у-у, это же невозможно, – возразил старичок, – наверное, кто-то другой в это время выстрелил.

– Собственно, – сказал доктор, – к этому я и пытаюсь подвести наш разговор…

В щель в двери кабинета логопеда заглядывает маленькая испуганная голова.

– Мона?

– Не мона, а нуна!

Чиполлино… Буратино… Мурзилка… Чебурашка… Кто остановит наркоманию среди детских писателей?

– Пошли на балкон, покурим.

– У тебя же нет балкона!

– Когда курю, появляется.

Муж говорит жене:

– Какая ты у меня идиотка…

– Был бы ты генералом, то и я была бы генеральшей, а так…

Снег, слякоть, вечер, зима в Москве.

К стоящему на посту милиционеру подходит японец и спрашивает:

– Нияси коэдзуме дэй амото охира ки ламо кока-кола?

После пяти минут раздумья милиционер вежливо переспрашивает:

– Прошу прощения, вы спросили – где найти в этом печальном

заснеженном городе баночку чего?..

Когда я только-только приехал в Америку, экономить приходилось буквально на всем. Это знакомо большинству эмигрантов, не торговавших в России пивом. И вот, как-то иду по улице и вижу зажигалку. Очень удачная и своевременная находка, тем более что в моей заканчивался газ. Поднял ее, проверил, вроде работает с десятого раза: колесико стерлось. Прикурил, положил в карман.

Через минуту меня останавливает прилично одетый мистер и просит прикурить. Я достаю свою старую зажигалку, и она, конечно, не работает. Достаю найденную, и она не работает тоже. Мистер улыбается, благодарит и готовится продолжить свой путь, а я подношу одну зажигалку к другой, нажимаю клапан газа на одной и кручу колесико на другой.

Так я получил мою первую работу в Америке.

Родственники – это группа лиц, собирающихся периодически пересчитаться и вкусно покушать по поводу изменения их количества.

Уставший врач скорой психиатрической помощи: – Что ж вы так убиваетесь? Вы ж так не убьетесь!

Приходит интеллигент в дорогой ресторан. К нему подходит официант. Важный такой: салфетка, блокнотик, все с иголочки.

– Мне, пожалуйста, телячью отбивную.

– Хорошо – записывает в блокнот.

– Из молочного теленка трех-четырех месяцев.

– Будет сделано.

– И вырезку сделайте между пятым и шестым ребром, плиз.

– Все будет в лучшем виде, – записывает…

– И не вдоль волокон, а поперек.

– ОК.

– Поджарьте в слое кипящего масла (примерно один сантиметр…). Положите на фарфоровое блюдо… Украсьте листком салата сорта «Одесский кучерявец»… Две маслинки…

– Очень хорошо. Сделаем.

– Приготовьте соус на бургундском урожая восемьдесят четвертого года с восточного склона…

– ОК.

– …и подайте, пожалуйста, мне при температуре шестьдесят градусов.

– Заказ принят. Подождите немного, плиз.

Записывает в блокнот, удаляется с важным видом за перегородку… И орет в кухню:

– ЗИНА!!! ЛАНГЕТ – РАЗ!

Возвращается муж утром. Жена:

– Я смотрю: глаза у тебя сонные и спина вся исцарапанная…
– Да, всю ночь не спал… спину себе царапал…

– Мама, купи собачку!

– Нет!

– Ну пожалуйста, купи!
– Я же сказала, нет! Продай кому-нибудь другому!

Если у вас все время отличное настроение, великолепные друзья, сногсшибательная подруга, огромная зарплата, не бывает похмелья и вы никогда не были у дантиста… у вас один выход: скажите «НЕТ» наркотикам!

Тренируется боксер. Периодически в порыве рвется к рингу, другие его останавливают. Но он не унимается и кричит: «Где этот Тайсон, дайте мне его. Я его порву!» Тут к нему подходит тренер и говорит: «Да успокойся! Тайсон – это ты!»

На приеме у психотерапевта.

– Молодой человек, скажите, какой сейчас месяц?

– Май.

– Да нет же, сейчас сентябрь. Может, скажете, какой следующий месяц?

– Май.

– Нет, следующий месяц – октябрь. А какой месяц будет за октябрем?

– Май.

Врач не выдерживает, вскакивает и кричит:

– Нет! За октябрем ноябрь! За ноябрем декабрь!! Потом январь, за ним февраль!!!

Пациент (задумчиво):
– А что, мая не будет?

Приходит пациент к психотерапевту:

– Доктор, вот верь после этого людям. Купил хваленую германскую соковыжималку, а она сломалась.

– А много сока вы выжали?
– Да чуть-чуть яблочного и апельсинового, а уже на березовом она накрылась…

– Кем вы работаете?

– Я помогаю людям, страдающим от алкогольной зависимости.

– 0… Вы психотерапевт!
– Да нет… Я продавец в винно-водочном отделе.

Психотерапевт:

– Я ведь строго наказывал вам, что вы можете пить не более ста граммов в день?!!!

Пациент:
– А вы думаете, что я только у вас лечусь?

К психотерапевту приходит трясущийся от страха мужчина. Психотерапевт выслушал его и говорит: «Придется с вами поработать». Мужчина еще больше от страха затрясся.

Психотерапевт:

– Выпейте сто граммов для смелости.

Мужчина выпил, посидел.

– Ну что, осмелели?

– Нет.

– Ну так давайте еще рюмочку! Что теперь?

– Да так же.

И так четыре раза. Психотерапевт через некоторое время:

– Ну что, осмелели?!

– Да!!! А теперь пусть кто-нибудь попробует рискнуть мне в душу лезть!

На первом приеме:

– Я хочу, чтобы вы совершенно откровенно рассказали мне о своей жизни, с самого начала.

– Ну, хорошо, слушайте. Так вот, сначала я создал небо и землю…

В купе поезда едут старый профессор-психиатр и немолодая супружеская пара. Жена загоняла мужа: «Принеси воды!», «Закрой дверь!» Муж безропотно все выполняет. Улучив момент, когда жена вышла из купе, профессор обращается к мужу:

– Извините, что вмешиваюсь, но у вашей жены явное психическое расстройство, я – профессор-психиатр и могу ей помочь. Если хотите, возьмите мой телефон, курс лечения займет пару месяцев, и она станет лучше.

– Спасибо большое, профессор. Я – сторонник радикального лечения. Сейчас мы едем в Ялту – там ее обещали за сто долларов утопить!

Психотерапевты беседуют:

– Ну, как твои успехи с тем параноиком?

– Да, совсем было уже вылечил его от мании преследования, но тут его застрелили…

– Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мании величия? – Иногда мой муж заявляет, что он глава семьи.

– А вы напрасно жалуетесь на комплекс неполноценности. Напротив, вы на редкость правильно оцениваете свои возможности.

– Мой муж постоянно жалуется, что я невкусно готовлю…

– А вы кормите его два раза в неделю.

Один психотерапевт спрашивает другого:

– Послушай, старина, почему ты всегда выясняешь у пациентов, что они ели на обед? – По их меню я ориентируюсь, сколько взять за прием.

Родители на приеме у психотерапевта:

– Вы знаете, наша дочка слепа от рождения, плюс к этому она очень жадная и нас постоянно подозревает в том, что мы ее не любим. Считает, что себе мы кладем много еды, а ее обделяем…

– Вы возьмите и сварите несколько килограммов пельменей и положите ей все разом – чтобы она убедилась в вашей любви.

Родители так и сделали: сварили десять килограммов пельменей, положили в тазик и подали на стол. Девочка долго ощупывала приличную кучу:

– Ох, вот это да, ну и гора!!! Представляю, сколько же вы себе навалили!

Корреспондент спрашивает главного врача сумасшедшего дома, какой тест является критерием для выписки.

– Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложечку и большую кружку и предлагаем освободить ванну от воды.

Корреспондент улыбается и говорит:

– Ну, любой нормальный человек возьмет кружку.

– Нет, – говорит главврач, – нормальный человек вынет пробку.

– Доктор, когда я кончиком языка дотрагиваюсь до комочка фольги, в которой до этого пекли картошку, у меня покалывает за ухом. Что это значит? – Что у вас слишком много свободного времени!

В университете начинается лекция по психологии. Профессор:

– Человек бывает в трех состояниях. Рассмотрим на конкретном примере.

Достав из портфеля телефон, профессор набирает первый попавшийся номер:

– Здравствуйте, а Васю можно?

– Знаете, здесь такой не живет…

– Это всего лишь легкое удивление.

Набирает номер снова.

– Здравствуйте, а Вася не подошел?

– Сказал же, нет тут таких…

– Это раздраженное состояние.

Третий раз набирает номер:

– Ну позовите Васю, что вам стоит…

– Да пошел ты, дурак!..

Кладет трубку:

– А это гнев…

С первой парты встает студент.

– Простите, профессор, но вы забыли четвертое состояние.

– Это какое же?!

– Состояние обалдения.

Подойдя к кафедре, молодой человек набирает номер.

– Добрый день. Это Вася. Мне никто не звонил?

– Скажите, это правда, что вы можете определить болезнь пациента по его любимому литературному произведению?

– Совершенно верно. Какая ваша любимая книга?

– «Что делать?» Чернышевского.

– Та-а-ак… И давно у вас сексуальные проблемы?

Пациент избивает ногами лежащего на полу психиатра и кричит: – Это кто нервный?! Это я нервный?!!

– Чем отличается психиатр от пациента психиатрической больницы? – Психиатр ночует дома.

Пациент заходит к психиатру и начинает судорожно отряхивать на него свою одежду с криком:

– Доктор, спасите! По мне ползают такие маленькие мерзкие крокодильчики!

Психиатр начинает судорожно отряхивать свою одежду:

– Так что ж вы их на меня-то бросаете!

Девушка жалуется психотерапевту:

– Я ничего не могу с собой поделать: каждое мое свидание с симпатичным парнем заканчивается постелью, после чего я еще неделю мучаюсь чувством вины. Помогите мне!

– Ну что ж, если вы хотите укрепить силу воли…

– Что вы, доктор! Просто помогите мне избавиться от чувства вины!

Женщина спрашивает совета у психолога:

– Мой семнадцатилетний сын так увлекся компьютером, что даже спит возле него. Как его отучить?

– Очень просто! Водка, сигареты, казино, женщины…

Психотерапевт – пациенту:

– После вашего обследования у меня для вас две новости – хорошая и плохая. Плохая – вне всякого сомнения, вы скрытый гомосексуалист.

Пациент:

– Какая же может быть хорошая?!

Доктор подсаживается ближе:

– А вы симпатичный!

Умирает старый психоаналитик и призывает к себе троих своих сыновей.

– Ты, – обращается к старшему, – унаследуешь мой дом и будешь жить там со своей семьей.

– Тебе, – говорит среднему, – я оставляю все свои деньги.

– А ты, – продолжает он разговор с младшим, – единственный из троих сыновей, кто унаследовал мою профессию. Тебе я

оставляю двух своих клиентов, которые будут кормить тебя всю жизнь.

Психотерапевт обращается к пациенту:

– Почему вы решили покончить жизнь самоубийством?

– Мне стало скучно жить.

– Так вы решили, что самоубийство вас развлечет?

– Доктор, у меня что-то болит где-то вот тут. – Сейчас я вам выпишу какие-то таблетки.

– Доктор, я скоро поправлюсь? – Да, время лечит. Вот вам рецепт на два года.

Два доктора вышли покурить. Мимо идет обалденная женщина. Один из докторов говорит:

– Это моя пациентка, кстати, маститая поэтесса! Хочешь, познакомлю?

– А зачем она мне со своим маститом?

Любовник крадется по дому, покидая свою любовницу. В зале натыкается на мужа, сидящего у камина. Чтобы как-то разрядить ситуацию говорит:

– Ваша супруга, сэр, была сегодня на редкость холодна!

На что муж флегматично отвечает:

– Да она и при жизни не отличалась темпераментом.

– Кашляете?

– Кашляю.

– Курите?

– Курю.

– Что курите?

– «Беломор».

– Перешли бы хоть на «Camel».

– Зачем, доктор? Кашель от «Беломора» обходится дешевле.

Из истории медицины:

2000 г. до н. э.: Поешь корешков.

1000 г. н. э.: Корешки – это язычество. Молись.

1850 г.: Молитва – это предрассудки. Выпей эту микстуру.

1940 г.: Микстура – это яд. Прими эти таблетки.

1985 г.: Таблетки не действуют. Возьми эти антибиотики.

2000 г.: Антибиотики искусственные. Поешь-ка корешков.

– Больной, в сотый раз повторяю: амнезию мы не лечим!

Медик – это человек, чья задача не допустить, чтобы люди умирали естественной смертью.

– Доктор, помогите, никто со мной не хочет водиться – я такой скучный.

– Ну, со многими бывает…

– Доктор, вы не понимаете, когда я начинаю говорить, люди засыпают. Доктор? Доктор!!!

– Доктор, не знаю, как выразить вам мою благодарность. – С тех пор как человечество придумало деньги, это перестало быть проблемой!

– Доктор, у меня с ногами плохо! – Вы все напутали. С ногами хорошо, без ног – плохо. Следующий!

– Доктор, у меня грипп, что вы мне порекомендуете? – Встаньте от меня подальше!

На приеме. Доктор:

– Ну-с, милочка, разделись? Теперь давайте я вас послушаю!

– Ой, цветет калина-а-а-а-а!

– Доктор, подарите мне надежду! – Никаких проблем! Воля умирающего – закон.

– Почему врачи работают на полторы ставки? – Если работать на ставку – кушать нечего, а на две – некогда.

– Доктор, каково состояние нового пациента? – Сложный вопрос, но будем надеяться… на лечение хватит.

– Гражданка, сколько вам лет?

– Двадцать девять лет и несколько месяцев.

– И сколько же месяцев?

– Двести сорок шесть.

– Доктор, когда я дотягиваюсь руками до колен, одновременно прогибаюсь назад и поднимаю сначала одну, а потом другую ногу – у меня обязательно появляется боль в позвоночнике…

– Хм-м… а зачем вы проделываете такие сложные упражнения?

– Упражнения?!! А вы как-нибудь по-другому надеваете брюки?

– Доктор, я ногу растянул…

– Ну и что, с кем ни бывает…

– Ага, а думаете легко за собой четыре метра ноги таскать?!!

– Да у вас, видно, изжога? – Откуда это, интересно, видно?!

– Да вы гомеопат! – Сам ты – педиатр…

Разговаривают две подруги.

– Слушай, ты не посоветуешь мне хорошего врача?

– А тебе какой врач-то нужен?

– Мне? Мне нужен холостой…

Доктор – пациенту:

– Для вас две новости – хорошая и плохая.

– Давайте хорошую.

– Скорее всего, болезнь назовут в вашу честь…

Доктор, помните симулянта из шестой палаты?

– Ну.

– Умер!

– Доктор, у меня провалы памяти!

– И давно они у вас?

– Кто?

– Провалы…

– Какие провалы???

– Каждую ночь, доктор, мне снится сон: передо мной дверь с надписью, и я толкаю ее руками и ногами, но никак не могу открыть.

Доктор:

– А что за надпись на двери?

– «На себя».

К рубашке больного, которого привезли на «скорой» в больницу, приколота табличка: «Доктор! Это эпилепсия, а не аппендицит. Аппендицит мне уже вырезали трижды!»

Приходит женщина к врачу. Доктор:

– Раздевайтесь и ложитесь…

– Доктор, я сегодня действительно больна, а вы как всегда о сексе.

Приходят муж с женой к врачу. Муж очень стесняется, но все-таки заходит. Врач:

– Что вас беспокоит?

– Вы знаете, по-моему – у меня геморрой.

– Ну, раздевайтесь, показывайте. Да, гм, действительно… Но ничего страшного, вот вам свечи, принимайте анально.

Дает рецепт. Пациент выходит, за дверью жена:

– Ну что? Как лечить?

Мужик отвечает. Жена:

– А анально – это как?

Муж недоуменно пожимает плечами, жена говорит:

– Пойди и выясни.

Муж снова заходит, врач говорит:

– А, это снова вы… Чем могу служить?

– А анально – это как?

Врач, раздражаясь:

– В анус, понимаете, в а-нус!

Мужчина смущенно выходит. В коридоре – жена:

– Ну, что он сказал?

– В анус…

– Да что он, издевается? Не может толком сказать, как принимать свечи! А ну, иди и спроси еще раз!

Муж стучит в третий раз. Просовывает голову в дверь:

– Скажите, в анус – это куда?

– Хорошо, скажу по-другому – засуньте их себе в жопу! Понимаете, в жо-пу!

Пациент выходит в коридор. Жена спрашивает:

– Ну что?

– Ты знаешь, по-моему, он обиделся…

Врач – больному:

– Какой у вас вес?

– Сейчас сто шестнадцать килограммов.

– А максимальный какой был?

– Сто двадцать один килограмм.

– А минимальный?

– Три килограмма шестьсот граммов.

Разговаривают два мальчика, один другого спрашивает:

– Тебе что подарили на день рождения?

– Много чего, машинки, конструктор, книжки, пистолет. А тебе что?

– А мне мячик.

– А почему так мало?

– Ну, у меня же нет рака легкого…

– Покойник перед смертью потел?

– Потел.

– Это хорошо.

– Здесь больно?

– Больно.

– А здесь?

– Больно!

– А здесь?

– А-а-а!!! Ну вы и садист, доктор. Больше я вам ничего не скажу!

– Доктор, в последнее время меня сильно беспокоит состояние российской экономики! – Ну что вы, батенька… Нет никакой российской экономики, не существует ее просто, это все миф, выдумки, бред! Вы, наверное, водочкой балуетесь?..

Мужик в лифте спускается и бормочет: «Весы? Нет. Водолей? Нет. Козерог? Нет. Черт, больше я не помню». Приехав на первый этаж, он снова нажимает наверх, поднимается, идет по коридору, открывает дверь и спрашивает:

– Слушайте, доктор, как вы мне там сказали?

– Рак, дружище, рак!!!

– Доктор! Мне так неудобно было вызывать вас в такой ливень! – Ничего, у меня в соседнем доме еще один больной, так что я сразу убью двух зайцев.

– Я помню это так, как будто это было вчера! – Это было сегодня…

Группа ученых доказала, что лучшее лекарство от гриппа – вода! Для эксперимента две группы обезьян заразили гриппом. Обезьянам первой группы давали воду – и все они полностью выздоровели через неделю. Обезьянам второй группы не давали

воды – и они умерли в мучениях через двое суток.

У психиатра родилось четверо близнецов. Двоих он крестил, а двоих не стал, оставил для группы контроля.

Лотерея Минздрава «Лотто-больной»! Еженедельно разыгрываются: бюллетени от 3 до 5 дней, плоскостопие для призывников, лечение за рубежом и суперприз – инвалидность первой группы.

– Доктор, вы знаете, я так устаю на работе, просто сил нет…

– А где вы работаете?

– На телефоне доверия.

– А, то-то мне ваш голос так знаком!

– Дорогая, к нам сегодня гости зайдут, приготовь чего-нибудь на ужин. – Не вопрос. А как приготовить, чтобы еще пришли или чтобы больше не приходили?

Женщина-психолог – не психолог, а мужчина-психолог – не мужчина.

Нет здоровых людей, есть недообследованные.

Доминировать в семье должен тот, кто может все потом разминировать.

Мозг – вещество, которым человек все еще не научился пользоваться.

Тот, кто живет по средствам – страдает от недостатка воображения…

Правда – изобретение маньяков: и уши режет, и глаза колет.

Что должен делать сотрудник на зарплату в $300? Ничего, и даже немного вредить.

Глаз страуса больше, чем его мозг. А я и людей таких знаю!

У женщины «нет» означает – «да», «не знаю» означает – «нет», «да» не означает ничего.

Когда женщина просит совета, ей нужен не совет, а собеседник.

Время, затраченное на обсуждение проблемы, обычно обратно пропорционально значимости проблемы.

Тому, кто сам ничего не делает, все кажется по плечу.

Когда в семье только один муж, он вырастает эгоистом…

Начальник – это человек, который приходит на службу поздно, когда ты приходишь рано, и появляется чуть свет, когда ты опаздываешь.

В жизни каждого мужчины наступает период, когда чистые носки проще купить.

Если ежедневно работать по 8 часов в день, можно со временем стать начальником и работать по 12 часов в день.

Если лошадь вам говорит, что вы псих, то это так и есть.

Расслабься – стресса хватит на всех.

И где у нас в этом году проходит Каннский фестиваль? *(К. Агилера)*

У самой заботливой в мире девочки хомячок весит 22 килограмма.

Вероятность выигрыша в лотерею можно незначительно увеличить покупкой лотерейного билета.

Жизненный опыт – это масса ценных знаний о том, как не надо себя вести в ситуациях, которые никогда больше не повторятся.

Исходя из разъяснений рекламы, в нашей стране только два человека заботятся о вашем здоровье – это Джонсон и Джонсон.

Врач, который считает, что у вас все в порядке, работает только в военкомате.

Бесплатной бывает медицина – но не лечение.

Покажите мне человека, у которого ВСЕ хорошо, и я найду у него шрам после нейрохирургической операции!

Хорошо зафиксированный больной в анестезии не нуждается.

Объявление: «Спасу от Матрицы». *(Нео, психиатр из больницы им. Скворцова-Степанова)*

У вас не получается поджарить гвозди? Звоните нам прямо сейчас. *(Больница им. Скворцова-Степанова).*

Лечим клептоманию клаустрофобией. Тел.: 02.

Павлова давно уже нет, а я все помню… *(Шарик)*

Врачи удивляются, как при таком лечении больные еще живы. Больные удивляются, как при такой зарплате врачи еще живы. *(Михаил Жванецкий)*

Записки на бумажках, сделанные сотрудниками телефона доверия

• Женщина совсем плоха, но вешаться не хочет…

• Сбежал из дому 3 дня назад. Сейчас живет в колхозе. Во время разговора мычал, изображая атмосферу села или колхоза…

• Складывал 21 + 22 минуты три – и с моей подсказкой получил где-то 32 или 37…

• Если кто-нибудь своим поведением меня задевает, то я сразу психую – бросаюсь палками, кирпичами, могу руку сломать. Круг друзей мал…

• Я всю ночь проплакала. Посоветуйте, из-за чего…

• Звонила жена, проблемы с мужем. Совсем не обращает на нее внимания: как она одета, убрано дома или нет, может при гостях почесать пятку…

• Боится привидений, поэтому выпила 200 граммов водки…

• Пытался объяснить семейные проблемы математически. Он X, его жена Y. У них разные полюса, и когда он хочет поцеловать ее – возникает молния.

• Просил, чтобы мы всем коллективом решили его задачу…

• Стоит на психучете. Интересуется, из чего устроены голые женщины…

• Ночью: мы сошлись на том, что к 3 часам ночи человек сильно устает и идет спать…

• Истеричная девица все пыталась убедить меня в том, что она сумасшедшая и что ей пора в психушку. Убедила…

• Сыновья (17 и 22 года) курят коноплю. У психиатрии есть будущее…

Словарь

Адаптация – в биологии: совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды [7]. И сам процесс выработки приспособлений организмов к условиям их существования. Подобно многим другим терминам в психологии, А. имеет несколько значений. Но в основе всех этих значений лежит понятие, передаваемое его латинским корнем *adaptare* – приспособлять. Так называемый общий адаптационный синдром был предложен Гансом Селье как часть типичной реакции организма на опасный вызов со стороны среды **[9].**

Аффект – относительно кратковременное бурное проявление эмоций (например ярость, гнев), возникающее, как правило, в ответ на сильный раздражитель **[7].**

Виктимология *(victimology)* – определяется как изучение «жертв преступления и всего, что связано с такой жертвой» (Драпкин и Виано), как «изучение взаимосвязей между преступником и жертвой» (С. Шефер) и как «наука о жертвах» (И. Куташ и др.).

Бенджамин Мендельсон был первым, кто предложил выделить В. как науку. Однако интерес к В. начал развиваться лишь в 1940-х гг. Фон Хентиг полагал, что между жертвами и преступниками часто существует «отвратительный симбиоз», при котором жертва стимулирует преступника к совершению криминального действия в отношении этой самой жертвы. Он называл такие жертвы «активирующими пострадавшими» и описал 4 вида таких жертв: а) те, которые желают ущерба (подчиняющиеся); б) те, которые поступают так с целью достижения большего выигрыша (потворствующие); в) те, которые сотрудничают (способствующие); г) те, которые провоцируют или подталкивают (подстрекающие). Мендельсон развил это понятие, разделив жертвы на 6 категорий в зависимости от степени виновности. Вольфганг нашел этому эмпирическое

подтверждение, когда обнаружил, что 26 % жертв убийств ускоряли нападение своего агрессора. Куташ разработал «Базовый виктимологический словарь агрессии» и систему классификации, устанавливающую общую терминологию для этой новой науки.

Гендер – термин был введен в употребление в поведенческих и социальных науках с целью отличить обозначаемое им понятие от понятия пола. Разделение этих понятий возникло в феминистской литературе, чтобы подчеркнуть, что анатомия не есть судьба, поскольку пол задается биологически, а гендер создается культурой. «Мужской» и «женский» – пример разграничения по половому признаку, тогда как «маскулинный» и «феминный» – пример гендерного описания.

Даосизм – учение о дао, или пути (вещей), возникло в Китае в VI–V вв. до н. э. Основоположником учения считается древнекитайский философ Лао Цзы, призывавший следовать природе, жить естественной жизнью [7].

Детерминизм – в философии понятие детерминизма несет в себе элемент необходимости: все вещи в этом мире должны происходить именно так, как будто они происходят в силу предшествующих им причин. Эта идея является центральной для науки, утверждающей, что если бы нам были известны все факторы, причастные к некоему грядущему событию, его наступление можно было бы точно предсказать; и наоборот, если событие происходит, значит оно неизбежно. Каждая вещь и каждое событие во Вселенной определяются – и всегда будут определяться – законами природы, которые можно установить посредством научных методов.

Что касается человеческого поведения, то здесь сложилась интересная система альтернативных утверждений, которая обладает несомненной значимостью за пределами психологии как науки или профессии и имеет отношение к повсеместному человеческому поведению и общественным институтам, включая законы общества и религиозные догмы. Прежде всего приходит на ум ряд занятных противоречий. Как уже отмечалось, ученые рассматривают жизнь как детерминированный процесс и обычно верят в неизбежность определенной линии поведения: если бы мы знали о конкретном человеке все, мы могли бы предсказать каждый его шаг. Однако на протяжении всей истории общества точка зрения здравого смысла была представлена позицией индивидуальной ответственности.

Как принято считать, индетерминизм исходит из того, что индивидуум имеет свободу выбора, что люди способны предсказывать последствия своих поступков и решать, как именно им действовать, например, добиваться ли им собственных

эгоистических целей даже в ущерб окружающим. Чистейший пример индетерминизма – вера в свободу воли, согласно которой за все сознательное поведение ответственность ложится на людей. Законы большинства обществ и догматы многих религий, в первую очередь иудаизма и христианства, базируются на идее индивидуальной ответственности. Последствия поступков в виде наказания – на этом свете или на том – трактуются с позиций моральных принципов и поведения индивидуума.

В этом старом как мир споре детерминистов и индетерминистов психологи занимали разные позиции. Последовательные бихевиористы склонны к безоговорочному детерминизму, а приверженцы экзистенциализма – к индетерминизму. Однако хоть это, возможно, и противоречит логике, большинство психологов сочетают в своем творчестве элементы обоих подходов: они отдают должное детерминизму как необходимому элементу научного метода, что не мешает им, тем не менее, действовать с позиций индетерминизма.

Безусловно, недавние события, произошедшие в мире физики, заставляют усомниться в научной легитимности детерминизма. Говоря так, мы имеем в виду невозможность одновременного определения импульса и положения электрона. Судя по всему, всегда будут существовать зоны неопределенности. Исходя из таких наблюдений, физик-теоретик Вернер Гейзенберг, удостоенный Нобелевской премии в 1932 г., сформулировал принцип, известный под названием принципа неопределенности Гейзенберга, и показал, что классическая (ньютонова) физика просто не применима на уровне атомов. Если приравнять отдельного человека к атому, можно сказать, что хотя принцип детерминированности (или определенности) справедлив в отношении человека как вида, приводя к детерминистической номотетической позиции, принцип неопределенности столь же справедлив применительно к человеку как индивиду, чье поведение оказывается лишь частично объяснимым на основе предшествующих событий. Иными словами, полностью предсказать поведение конкретного человека невозможно.

Дзен-буддизм *(zen-buddhism)* – Дзен (медитация, школа Махдидны *(Mahdydna),* Северный буддизм) стал известен на Западе в первое десятилетие после Второй мировой войны. Его парадоксальные учебные задачи (коаны) поставили в тупик и заинтриговали западных ученых. Открыто признаваемая цель этих задач – завести отвлеченное, логическое мышление в тупик (или вызвать его остановку) и ввести учеников в состояние непосредственного восприятия своей неповторимой эссенциальной природы. Буддизм возник из проповедей

индийского мудреца Гаутамы Сиддхартхи, которого люди называли Буддой («Ясновидящим»), как воплощение высшей мудрости и добродетели.

Будда учил, что страдание и неудовлетворенность – неотъемлемые элементы состояния человека, что все явления постоянно изменяются и что никто не обладает обособленным и неизменным «Я». Игнорирование этих признаков бытия приводит к тщетным попыткам удержать ускользающие явления («видимость»), что приносит страдания. Мудрость, заключающаяся в отказе от этих попыток и являющаяся следствием ясного восприятия, уменьшает страдания. Будда учил методу, названному «8-членным путем благородных», как средству достижения этой цели.

Он состоит в практике правильно понимать, ставить цели, говорить, поступать, добывать средства к жизни, делать усилия, осознавать происходящее и концентрироваться. По поводу существования Бога Гаутама отказался высказать свое мнение, заявив, что это «вопрос, не приносящий дохода» (*«unprofitable question»)* [9].

Инфантильность – введенный Ласекю в 1864 г. для обозначения поведения взрослых людей, имитирующего детскость, термин претерпел некоторые содержательные изменения. Сейчас это понятие означает виды поведения, физический статус или эмоциональные состояния, обнаруживающие поведенческие характеристики детского возраста.

Восприятие – под восприятием, или перцепцией, понимается как субъективный опыт получения сенсорной информации о мире людей, вещей и событий, так и те психологические процессы, благодаря которым это совершается [9].

Когниция – мысль, суждение. Когнитивная психология – это психология познавательных процессов (ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления).

Когнитивно-поведенческая психотерапия *(cognitive behavior therapy)* – это подход, предназначенный для изменения умственных образов, мыслей и мыслительных паттернов с тем, чтобы помочь больным в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем. Он основан на теории, согласно которой поведение и эмоции отчасти обусловлены когнициями и когнитивными процессами, изменять которые можно научиться [9].

Мотивация – попросту говоря, М. отвечает на вопрос «почему?» в отношении поведения. Она указывает на внутренние состояния организма, которые стоят за побуждением,

настойчивостью, энергией и направлением поведения. Обычно М. включает целенаправленность и активизацию поведения, поэтому проводят разграничение между М. как диспозицией, или тенденцией, и М. как активацией, или возбуждением. Организм может при определенных обстоятельствах испытывать тревогу, страх или голод как мотивационную тенденцию, но М. как активное состояние появляется только в тот момент времени или в той ситуации, когда данный организм действительно возбужден, то есть мотивирован [9].

Психоанализ – термин П. используется в трех случаях: а) для обозначения слабо связанной совокупности идей о природе человеческого разума, в частности, о развитии личности и психопатологии; б) для описания методики терапевтического вмешательства при определенном спектре психологических нарушений и в) для обозначения метода исследования. Все эти три аспекта П. были созданы З. Фрейдом (1856–1939) в последние десятилетия XIX в. [9]. П. ставит в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации. Вытеснение из сознания неприемлемых для него влечений (преимущественно сексуальных) и травмирующих переживаний рассматривается в П. как главный источник невротических симптомов и различных патологических явлений (забываний, ошибочных действий и т. п.). В основе терапии – анализ вытесненных комплексов с помощью свободных ассоциаций, анализа сновидений и т. п **. [7] .**

Психотерапия (от греч. *psyche* – душа и *therapeia* – лечение) – это метод работы с пациентами/клиентами в целях оказания им помощи в модификации, изменении или ослаблении факторов, мешающих эффективной жизни [9]. В настоящее время не является однозначно понимаемой областью научных знаний и практических подходов, а представляет собой всего лишь их сочетание и частично взаимодействие и отличается различными психологическими, медицинскими, антропологическими, социоэкономическими, экологическими и философскими установками и чрезвычайно широким спектром применения. В общих чертах Бастин (Bastine R., 1982) определяет П. как особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем или затруднений психического характера. Впервые термин «П.» введен в конце XIX в. Тьюком (Tuke D. H.). В опубликованной им в 1872 г. книге «Иллюстрации влияния разума на тело» одна из глав так и названа: «Психотерапия». Общеупотребительным термин П. становится только в 90-х гг. XIX в. в связи с развитием техники *гипноза.* В русскоязычной литературе более принятым является

определение П. как системы лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного. И следовательно, будучи методом лечения, П. традиционно входит в компетенцию медицины (Карвасарский Б., 1985) [10].

Рефлексы – реакции организма, вызываемые центральной нервной системой в ответ на действие внешних сил или внутренних раздражителей. И. М. Сеченов в труде «Работа головного мозга» (1863) утверждал, что «все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы». Эта концепция была развита И. П. Павловым, создавшим учение о безусловных и условных рефлексах. Наследственно закрепленные врожденные рефлексы называются безусловными, рефлексы вырабатываемые в течение жизни организма, – условными [7].

Стереотип – составная часть установки. Закоренелое, нередко навязываемое воспитателями, общественной моралью и средствами массовой информации, въевшееся в сознание человека представление о каком-либо явлении или предмете.

Тренинг ассертивности *(assertiveness training)* – или уверенного поведения, разработан Эндрю Солтером и популяризован Джозефом Вольпе и Арнольдом Лазарусом. Т. а. чаще всего составляет один из аспектов более широкой терапевтической программы. Его цели включают: а) повышение осознанности личных прав; б) различение неассертивности, ассертивности и агрессивности; в) обучение вербальным и невербальным умениям. Последняя категория включает умение говорить «нет», обращаться с просьбами и выдвигать требования, выражать положительные и отрицательные чувства, начинать, поддерживать и заканчивать разговор [9].

Эмпатия – обычно понимается как сострадательное переживание одним человеком чувств, восприятий и мыслей другого. Некоторые ранние европейские и американские психологи и философы, такие как М. Шелер и У. Макдугалл, рассматривали эмпатию как основу всех положительных социальных отношений. Клинические психологи и другие исследователи терапевтических ситуаций, такие как Ч. Труа, склонны трактовать этот термин наиболее широко, включая в него интеллектуальное понимание терапевтом клиента, разделение терапевтом чувств клиента, непринужденность и эффективность коммуникации и положительный аттитюд терапевта в отношении пациента. Другие психологи, такие как Р. Даймонд, выделяют когнитивные аспекты, фокусируясь на способности одного субъекта к интеллектуальному пониманию внутреннего опыта другого. Значение когнитивной эмпатии, по-

видимому, состоит в ее способности облегчать процесс коммуникации между двумя людьми. Предполагается также, что испытывающий эмпатию человек вследствие этого будет в большей степени склонен к выражению симпатии, оказанию помощи и принятию другого. Третий подход к эмпатии определяет ее как переживание субъектом эмпатии определенной эмоции вследствие осознания им, что другой человек переживает именно эту эмоцию. Некоторые теоретики, работающие в рамках психологии развития, полагают, что подобное взаимопроникновение чувств родителя и ребенка является ключевым звеном в процессе созревания [9].

Этиология – учение о причинах и условиях возникновения болезней.

Этология – наука о поведении живых организмов в их естественной среде обитания, в понятие которой включается не только физическая среда, но и социальные взаимодействия. Этологическое учение рассматривает также роль естественного отбора в формировании поведения животных. Оно основано на имплицитном допущении, что поведение в значительной степени определяется генотипами, которые, в свою очередь, являются продуктом эволюционной истории вида. С ним связано еще одно допущение, а именно: отбор по генотипу происходил под влиянием последствий естественно появляющихся форм поведения [9]. В самостоятельное научное направление этология оформилась в начале 30-х гг. XX в. благодаря работам К. Лоренца и Н. Тинбергена.

Список литературы

1. *Гашек Я.* Похождения бравого солдата Швейка. – М.: Художественная литература, 1987.

2. Если ты не осел, или Как узнать суфия. Суфийские анекдоты / Сост., пер. и лит. обр.: С. В. Константинов, Л. В. Смирнова – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2003.

3. *Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В.* Антистресс-тренинг: 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.

4. *Кови С.* Семь навыков лидера. – Минск: Вегапринт, 1996.

5. *Ковпак Д. В.* Как избавиться от тревоги и страха: Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и техника, 2007.

6. Кости и плоть Дзен. – М.: Эксмо, 2007.

7. Новейший энциклопедический словарь. – М.: АСТ, 2004.

8. *Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / пер. с англ., нем. – М.: Март, 1996.

9. Психологическая энциклопедия: 2-изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003.

10. Психотерапевтическая энциклопедия: 3-е изд. Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2006.

11. *Скрипюк И.* 111 баек для тренеров. – СПб.: Питер, 2005.

12. *Уолш И. Д.* Беседа с Богом. Новые откровения. Пер. с англ. – М.: София, 2006.

13. *Хайям О.* Рубай. Пер. с араб. – М.: ТОО «Летопись», 1996.

14. *Хохель С.* Секреты победителя. Книга развития личностных качеств. – СПб., 2000. Цит. по: Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.

15. *Чалдини Р.* Психология влияния: 4-е изд. – СПб.: Питер, 2001.

16. *Шах И.* Сто рассказов мудрости. – М.: Эннеагон Пресс, 2007.

17. Энциклопедия афоризмов: В мире мудрых мыслей / Э. Борохов. – М.: АСТ, 2004.

18. http://pritchi.ru/